विंटर ब्यूटी & हैल्थ

गृहशोभा

दिसंबर (द्वितीय), 2020 | ₹ 50

कोरोना
के बाद यों करें
केयर

मेकअप
बैग ऐसे रखें
अपडेट

बेहतरीन
बुनाई के
9 टिप्स

गुजाराभत्ता
क्या कहता है कानून

सर्दियों के
तीखेमीठे
स्वाद

उम्मीद
तकलीफ देती है
फातिमा
सना शेख

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

SUNCARE

A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

Now Available on 1mg

स्वास्थ्य का रखे ख्याल
जीवन रहे खुशहाल

आपकी सेवा में
25 साल का भरोसा

STOMAFIT®

Tablets & Liquid

एसिडीटी, गैस, बदहजमी, उल्टी, पेट दर्द, ढीला पैखाना, डायरिया, कब्ज, आँव, इत्यादी !

HAEMOCAL

Delicious Taste

Iron Tonic Loaded with Glucose

खून व ताकत बढ़ाऐ

COVISAFE

Rinse-Free & Non-Sticky

Kills germs without water. | जब हाथ सुरक्षित रहेंगे तभी हम सुरक्षित रहेंगे

Suntuss

गले में खराश, सूखी खाँसी, बलगम, हरारत व ऐलर्जी वाली खाँसी में आराम पहुँचाने में प्रभावशाली एवं गुणकारी दवा

Scabicid

LOTION

सिर की जूँओ,रुसी व स्केबीस का नाशक

PYROGUM

TOOTH DROPS

मसूड़ों से खून बहना बंद करे

CLEAR ON XTRA

With Aloe & Allantoin

इसके एंटिबायटिक गुण कील-मुहाँसो को भगाने में मदद करते हैं

Geltop

Antiseptic & Pain Relieving Mouth Ulcer Gel

इसके एंटिसेपटिक गुण मुँह के छालो को सफाया करने में मदद करते हैं

SALTEX®

दाद, खाज, खुजली व एक्जिमा को दूर करे

FLAMISUN™

GEL & SPRAY

चोट, मोच, गठिया, कमर दर्द, सूजन, स्पोर्टस इन्जरी, गुम चोट के दर्द में जल्द आराम पहुँचाऐ

Pain RELIEF

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735,
मेल:info@stomafit.com

फ्री होम डिलीवरी 8447977999

Bevitone

Multivitamins, Multiminerals & Iron Supplements Capsules

मल्टीविटामिन, मिनरल्स एवं आयरन का भंडार जो बनाए शरीर ताक्तवर व उर्जावान

Follow us at https://www.facebook.com/SuncareGroup https://twitter.com/Suncare_Group https://www.instagram.com/suncare_group

गृहशोभा

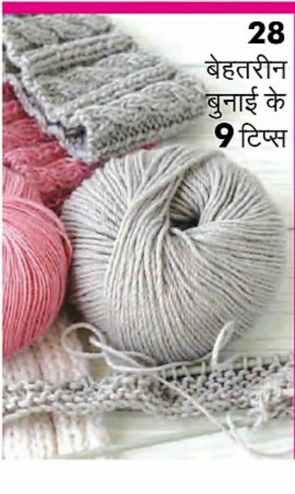
इस अंक में

संपादक व प्रकाशक : **परेश नाथ**
दिसंबर (द्वितीय), 2020 | अंक : 672

विंटर ब्यूटी & हैल्थ

18
जब प्रेमी हो बेहद खर्चीला

60
फैशन



28
बेहतरीन बुनाई के 9 टिप्स

54
मेकअप बैग कैसे रखें अपडेट

26
प्री वैडिंग डाइट सीक्रेट्स

36

पकवान

दाल तड़का 36
टूफल पुडिंग
गार्लिक राइस 37
दाल पालक 38
स्पाइसी दम आलू
ड्राईफ्रूट डिलाइट 39
बेसनी शिमलामिर्च 40
स्वीट्स डिलाइट
बैगन भुरजी 41

गृहशोभा ■

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 12
विहंगम 14
समाचार दर्शन 16
सौंदर्य समस्याएं 31
स्वास्थ्य सुलझन 53
फुहार 66
शौपिंग प्लाजा 67
व्यक्तिगत समस्याएं 78

फिल्मों से

विशिष्ट व्यक्तित्व

फातिमा सना शेख 76

विशेष

हैल्दी लाइफस्टाइल है जरूरी 22
पोस्ट कोविड कैसे रखें खयाल 24

कथा साहित्य

सुर बदले धड़कनों के 32
जिंदगी की राह 46
क्या मैं गलत हूं 56
68 हमारे यहां ऐसा नहीं होता

विविध

जब बेबी करें प्लान 42
5 उपाय ब्रेकअप से उबरने के 50
गुजाराभत्ता क्या कहता है कानून 74

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917–2002

ISSN 0971-152X

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: **दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888.** मुख्य बिक्री कार्यालय: **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, पहली मंजिल, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फर्स्ट क्रौस, कालाप्पा गार्डन, शिवाजी नगर, बंगलौर-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, श्रीराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, नायगांव क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 16-ए, अमृता बैनर्जी लेन, पहली मंजिल, कालीघाट नजदीक बासुश्री सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शौप नं. 12, ग्राउंड फ्लोर, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शौप नं. 114, प्रथम मंजिल, अजमेर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 09529020226. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, वर्द्धमान ग्रीन पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003.

© दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई रचना किसी प्रकार उद्धत नहीं की जानी चाहिए.

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.**

Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at **E-8**, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Hariyana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888. एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880
(सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408.
Email ID: subscription@delhipress.in

अंतर्राष्ट्रीय सब्सक्रिप्शन मूल्य एअरमेल चार्जेस	एक्सप्रेस डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एक्सप्रेस डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एक्सप्रेस डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US $)	245 (US $)	425 (US $)	200 (US $)
2 वर्ष - 195 (US $)	485 (US $)	845 (US $)	560 (US $)
3 वर्ष - 295 (US $)	730 (US $)	1,270 (US $)	840 (US $)

मूल्य: यह प्रति 50
1 वर्ष: 1,000
2 वर्ष: 1,900

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक परेश नाथ द्वारा **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.सी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण प्राइवेट लिमिटेड' के नाम से **ई-8**, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

Excellence in Business Education
25 yrs
#NewAgeLeadership

IBS®
ICFAI BUSINESS SCHOOL

Download QR Code for
IBS App
IBS Mock Test

IBSAT® 2020 is a proctored online test which can be taken from home

2 hour Computer Based Test
IBSAT® 2020
Dec. 26 - 27, 2020

Excellent **placements** since inception
54,000 alumni pursuing careers in
1000+ companies in India & abroad
100% case-based learning

MBA
2021-23

IBSAT 2020 Vouchers available at:
All IBS Information Offices across India

For more info SMS:
<IBSAT2020>to 7039670396

Call toll free:
1 800 425 556677

Apply online:
www.ibsindia.org

/ibsindia · blog.ibsindia.org · /ibsindia1 · /ibsindia · /company/icfai-business-school · /ibsindia

ICFAI® GROUP
Pioneering professional education for over 30 years

ICFAI Foundation for Higher Education
(Deemed-to-be University under Section 3 of the UGC Act, 1956)
Autonomous Institution • Accredited by NAAC with 'A+' Grade

वायरस से लड़ना है तो बढ़ाएं इम्युनिटी

जिस तरह से कोरोना अपने चरम पर पहुंच गया है, पूरी दुनिया में लोग इसके शिकार हो रहे हैं. हर किसी की नजर इसकी वैक्सीन पर टिकी हुई है. ऐसे में इस समय सावधानी बरतकर चलने के साथसाथ आपको अपने शरीर को भीतर से स्ट्रौंग बनाने की जरूरत है. ताकि आपकी इम्युनिटी इतनी स्ट्रौंग बन सके, जिससे आप किसी भी तरह के वायरस का सामना कर सकें, उसे मात दे सकें. तो जानते हैं क्यों जरूरी है इम्युनिटी और इसे किस तरह से बढ़ाया जा सकता है.

क्या है इम्युनिटी

इम्युनिटी हमारे शरीर को बैक्टीरिया, वायरस, फंगस से लड़ने की शक्ति देती है. अगर हमारी इम्युनिटी स्ट्रौंग होगी, तो न सिर्फ हम मौसमी बीमारियों से बचेंगे बल्कि हमारा किडनी इंफेक्शन, लंग इंफेक्शन जैसे जानलेवा इंफेक्शंस से भी बचाव होगा. रोग प्रतिरोधक क्षमता में अंग, कोशिकाएं, टिश्यू और प्रोटीन इत्यादि शामिल होते हैं, जो हमारे शरीर को सही ढंग से कार्य करने में सहायता करते हैं. तभी हमारा शरीर वायरस, बैक्टीरिया से लड़ने में सक्षम बन पाता है. इसलिए ही हमें अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने की जरूरत होती है.

रोग प्रतिरोधक क्षमता को कैसे बढ़ाएं

कहते हैं न कि हर समस्या का इलाज होता है. ऐसे में अगर आपकी इम्युनिटी काफी लो है, तो भी आप परेशान न हो. क्योंकि हम आपको कुछ ऐसी चीजों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल करके अपनी इम्युनिटी को बूस्ट करके न सिर्फ खुद को स्ट्रौंग बनाएंगे बल्कि कोरोना जैसी जानलेवा बीमारी से भी बच सकते हैं. क्या हैं वो चीजें -

●ओमेगा 3 फैटी एसिड, जिसमें एंटी इंफ्लेमेटरी प्रोपर्टीज होने के कारण ये इम्युनिटी को बूस्ट करने का काम करता है. ये दिल और ब्रेन के फंक्शन को भी ठीक करता है. साथ ही ये वाइट ब्लड सेल्स की कार्यक्षमता को भी बढ़ाता है, जो बैक्टीरिया और वायरस का खात्मा करते हैं. इसके लिए आप अपनी डाइट में फिश, प्लांट आयल, नट्स, सीड्स आदि को शामिल कर सकते हैं.

●इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए विटामिन सी युक्त चीजों को अपनी डाइट में बढ़ाने की सलाह दी जाती है. इसके लिए आप ग्रेप सीड एक्सट्रेक्ट को शामिल करें. क्योंकि ये आपके शरीर में विटामिन सी के लेवल को बढ़ाता है, जिससे आपका इम्यून सिस्टम सुचारु रूप से काम करता है. साथ ही इसमें विटामिन इ की मौजूदगी होने के कारण आपका इम्यून सिस्टम बैक्टीरिया और वायरस से लड़ पाता है.

●गिंकगो बिलोबा में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटीओक्सीडेंट्स प्रोपर्टीज होने के कारण ये ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करके ब्रेन और अन्य अंगों को न्यूरोनल डैमेज होने से बचाता है. इसमें एंटी ओक्सीडेंट्स प्रचुर मात्रा में होने के कारण ये फ्री रेडिकल्स से लड़ने में मदद करते हैं. साथ ही सेल्स को स्वस्थ रखकर आपको बीमारियों से दूर रखने का काम करते हैं.

image source: https://www.freepik.com

●रिसर्च में यह साबित हुआ है कि ग्रीन टी में टी सेल्स को बढ़ाने की क्षमता होती है, जिनका कार्य इंफेक्शन फैलाने वाले सेल्स का खात्मा करके इम्यून सिस्टम के कार्य को सुचारु करना और औटो इम्यून बीमारी को होने से रोकना होता है. इसलिए इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करें.

●गिनसेंग, को इम्युनिटी बूस्टर कहा जाए, तो गलत नहीं होगा. क्योंकि इसमें एंटीओक्सीडेंट्स और एंटी इंफ्लैमेटरी प्रोपर्टीज जो होती हैं. साथ ही ये ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करके आपको कई तरह के कैंसर से भी बचाने का काम करते हैं. ये हमारे कंसंट्रेशन लेवल को भी ठीक करता है.

●ट्रेस एलिमेंट्स जैसे कॉपर, सेलेनियम, जिंक, मैग्नीज़ मिनरल्स होते हैं, जो लिविंग टिश्यूज में बहुत थोड़ी मात्रा में होते हैं. ये इम्युनिटी को बढ़ाने के लिए काफी जरूरी होते हैं. इसलिए इन्हें अपनी डाइट में जरूर शामिल करें.

इन बातों का भी रखें ख्याल

अगर आप अपनी इम्युनिटी को स्ट्रौंग बनाना चाहते हैं तो अपनी लाइफस्टाइल को ठीक करें, जिसमें पौष्टिक डाइट के साथ-साथ एक्सरसाइज के रूटीन को जरूर फॉलो करें. क्योंकि आधी बीमारियां एक्सरसाइज से ठीक हो जाती हैं. क्योंकि जब शरीर अंदर से मजबूत होता है तो हममें ज्यादा बीमारियों से लड़ने से ताकत आ जाती है. साथ ही आप स्ट्रेस फ्री रहने के लिए पूरी नींद लें और खुद को बुरी आदतों जैसे नशीले पदार्थों से दूर रखें. क्योंकि ये उन सेल्स को प्रभावित करने का काम करते हैं, जो इंफेक्शन से फाइट करने में मददगार होते हैं. इसलिए अगर आप खुद को हैल्दी रखना चाहते हैं तो आपको अपने लाइफस्टाइल को बदलने की जरूरत होगी.

बता दें कि अगर आप अपनी इम्युनिटी को बूस्ट करके कोरोना से बचना चाहते हैं तो आपको मार्केट में ऐसे इम्युनिटी बूस्टर मिल जाएंगे, जो आपकी इम्युनिटी को बढ़ाने का तो काम करेंगे ही, साथ ही आपके ब्रेन को भी शार्प बनाएंगे. तो फिर देर न करें, बढ़ाएं अपनी इम्युनिटी.

Knoll®
Our Appreciation is our Quality...

NUTRINOL-4G

Softgel Capsules

"Traditional Energy and Immunity Booster with Brain Sharpener"

Omega-3 Fatty Acid, Green Tea Extract, Ginkgo Biloba Extract, Ginseng Extract, Grape Seed Extract, Vitamins, Minerals, Antioxidants & Trace Elements Softgel Capsules
NUTRINOL-4G
Softgel Capsules
Knoll
1 Daily

NUTRINOL-7G

Softgel Capsules

Ginseng Extract, Ginkgo Biloba Extract, Green Tea Extract, Grape Seed Extract, Garlic Extract, Guggul Extract, Ginger Root Extract, Inositol, Omega-3 Fatty Acid, Vitamins, Minerals, Antioxidants, Lycopene & Trace Elements Soft Gelatin Capsules
NUTRINOL-7G
Knoll
1 Daily

Omega 3 | **Anti Oxidants** | **Immunity** | **Nutrition**

Buy Online : **www.nutrinol4g.in**

हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

Trade Enquiry:- 9971044333

Ginseng Extract | Green Tea Extract | Grape Seed Extract | Ginkgo Biloba Extract
Garlic Extract | Guggul Extract | Ginger Root Extract

FIGHTS VIRAL INFECTIONS

REDUCES STRESS

ANTI-AGING

BOOST MEMORY

HELPS FIGHT ANXIETY

HELPS MAINTAIN GOOD VISION

INCREASES CONCENTRATION

REDUCES RISK FOR ALZHEIMER'S

HEM SHIKHA
Knoll

HEM SHIKHA® *Syrups*

Female Vitality Tonic in Unique Herbal Formulation

महिलाओं के लिए बेजोड़ औषधि
व टॉनिक हेम शिखा !!

- Leucorrhoea
- Amenorrhoea
- Polymeorrhoea
- Dysmenorrhoea
- Abdominal Cramps
- Backache and Weakness

A Product of :

KNOLL HEALTHCARE PVT. LTD.

greyon
greyon
greyon
greyon

BEAUTY | COSMETIC | PERSONAL CARE PRODUCTS

greyón

produits de beauté

SPECIAL OFFER : USE PROMOCODE-GRIHSHOBHA
ON OUR WEBSITE TO AVAIL
20 PERCENT DISCOUNT ON EVERY PURCHASE.
OFFER VALID TILL JAN 31, 2021.

BUY ONLINE

AMAZON | FLIPKART | SNAPDEAL

www.greyon.co

DELHI
PRESS
MAGAZINES

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

फैशन, ब्यूटी के
पलपल बदलते
ट्रैंड से अपडेट
कर दिखाए
आप को हरपल
खूबसूरत

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें
या देखें http:www.delhipress.in

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का अक्तूबर (द्वितीय), 2020 अंक संग्रहणीय रहा. पिछले कई सालों से मैं गृहशोभा नियमित रूप से पढ़ती आ रही हूं.

गृहशोभा में प्रकाशित कहानियां समाज की सच्ची तसवीर पेश करती हैं. आज जबकि कोरोनाकाल है, ऐसे में गृहशोभा में प्रकाशित कहानियां पढ़ कर समय कैसे बीत जाता है, पता ही नहीं चलता.

इस अंक में मुझे डाक्टरी सलाह मिली कि सैनिटाइजर का इस्तेमाल करते वक्त किनकिन बातों की जानकारी रखनी चाहिए. साथ ही असली और नकली सैनिटाइजर की पहचान कैसे करें? फैस्टिव स्नैक्स मन को भा गए.

-नीरू अग्रवाल, उत्तर प्रदेश

दीवाली स्पैशल
गृहशोभा
फैस्टिव मेकअप के 5 टिप्स

■ मैं गृहशोभा की नियमित पाठिका हूं. गृहशोभा का नवंबर (प्रथम), 2020 अंक में प्रकाशित लेख 'सास अगर मां बन जाए' बहुत अच्छा और प्रभावपूर्ण लगा.

ऐसा लगा जैसे लेखिका ने मेरे मन की बात कह दी हो. लेख में बहुत ही बेबाकी से उन महिलाओं की बात का जिक्र है, जो सम्मान और संस्कार के नाम पर ससुराल में दबाव का जीवन गुजारती हैं.

इस बात से बिलकुल सहमत हूं कि पशुपक्षियों में भी न सिर्फ मां बनने की प्रक्रिया होती है, बल्कि उन्हें बेहद विपरीत परिस्थितियों में भी जिम्मेदार मां होने को साबित करना पड़ता है. फिर हम तो मनुष्य हैं, हम क्यों हर बात में स्वयं को महिमामंडित कर रहे हैं.

हमलोग परंपरा, संस्कार और सम्मान के नाम पर कितनी ही बहनबेटियों के मन कुचलते हैं और जब कोई बड़ी घटना घट जाती है तो किसे दोष दें? अपनी थोथी परंपराओं का बखान करने से कोई महान नहीं बनता.

-अंजलि दीक्षित, पश्चिम बंगाल

■ गृहशोभा का नवंबर (प्रथम), 2020 'दीवाली स्पैशल' मन को तरोताजा कर गया.

इसी अंक में प्रकाशित लेख 'हैप्पी दीवाली के 7 टिप्स' पढ़ कर अच्छा लगा.

इसी अंक में प्रकाशित संपादकीय टिप्पणी 'नुकसान औरतों का ही हुआ' पर मैं संपादकजी की राय से पूर्णतया सहमत हूं.

यह सच है कि कोरोनाकाल में जहां विश्व के कई देशों की सरकारों ने अपनी जनता का ध्यान रखा, चिकित्सा व सुविधाएं दीं, वहीं हमारी सरकार ने हमें हमारे ही हाल पर छोड़ दिया.

यह सरकार की नाकामी का ही नतीजा रहा कि इस दौरान लाखों लोग बेरोजगार हो गए, मजदूरों को पैदल चल कर जाना पड़ा, उद्योगधंधे बंद हो गए. मगर सरकार ने फूटी कौड़ी भी लोगों को जीवन बसर करने के लिए नहीं दी.

मैं इस बात से भी सहमत हूं कि इस दौर में घरों की महिलाओं को मुश्किल दौर से गुजरना पड़ रहा है, क्योंकि हालात खराब हों तो इस का खमियाजा औरतों को ही भुगतना पड़ता है. *-सुषमा नेगी, उत्तराखंड* ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

पत्रिकाओं को दोस्त बनाएं
जिंदगी को हसीन बनाएं
ऑन लाइन पढ़ें sarita.in
दिल्ली प्रैस की पत्रिकाएं हरेक के लिए
गृहशोभा
सरस सलिल
मुक्ता
सरिता
मनोहर कहानियां
सत्यकथा
चंपक
फार्म फूड
प्याज की व्यावसायिक खेती
दिल्ली प्रैस कार्यालय फोन नं. : 011-41398888, एक्सटेंशन नं. : 221, 119, सब्सक्राइब करने के लिए : 8588843437,
ईमेल - subscription@delhipress.in / circulation@delhipressgroup.com

suman
AGMARK | GRADE-1
KACCHI GHANI MUSTARD OIL

स्वादिष्ठ भोजन एवं
शरीर की मालीश के
लिए शुद्ध सरसों तेल

suman™
PURITY FROM NATURE
AGMARK GRADE 1

कच्ची घानी
सरसों तेल
हर दिन आप के साथ

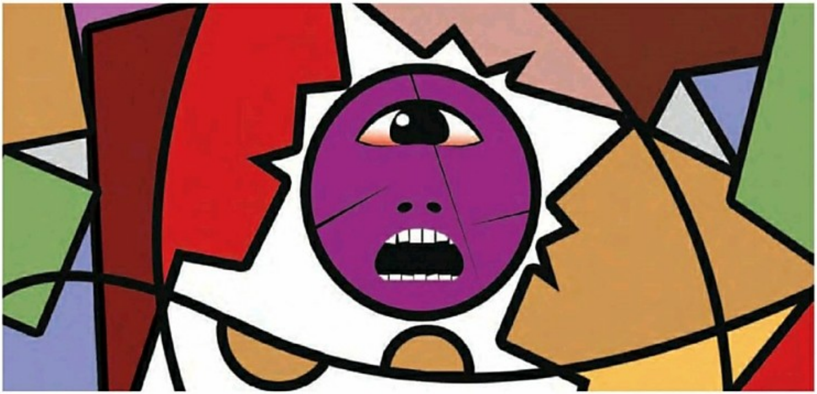
सिर्फ स्वाद नहीं
पौष्टिकता से भरा

अन्य प्रौडक्ट ▪ सोयाबीन तेल ▪ सनफ्लावर तेल ▪ राइस ब्रान तेल

Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD. Trade Enquiry – 033 2259 3197

bindumedia.co.in

क्यों न सैक्स संबंधों को सामान्य माना जाए



राजीव

दिल्ली में सैंट्रल रिजर्व पुलिस फोर्स की एक 30 वर्षीय महिला कौंस्टेवल ने अपने एक सहभागी के खिलाफ बलात्कार की रिपोर्ट लिखाई.

अपनी ड्यूटी के साथ रैसलिंग करने वाली इस युवती ने कहा है कि सीआरपीएफ में एक सैक्स रैकट चल रहा है और महिला कौंस्टेबलों के नहाते या कपड़े बदलते हुए वीडियो बना लिए जाते हैं और फिर उन्हें ब्लैकमेल किया जाता है. उस शिकायतकर्ता ने कुश्ती टूरनामैंटों में बहुत से मैडल भी जीते हैं फिर भी हैरेसमैंट की शिकार हुई है.

यह साफ करता है कि हमारी पुलिस फोर्स कोई गारंटी नहीं देती कि देश की औरतें उस के होते हुए सुरक्षित हैं, क्योंकि वे उस में काम कर रही औरतें खुद असुरक्षित हैं.

एक अदालत में सैनिक अधिकारियों ने खुल्लमखुल्ला सेना में युद्ध के मोरचे पर लड़कियों की भरती का विरोध किया था, क्योंकि उन्हें डर था कि जवान इन लड़कियों को छोड़ेंगे नहीं. औरतों के प्रति कानून और व्यवस्था लागू करने वालों की लचर सोच और कुकृत्य पर बेहद शर्म आती है.

असल में हर तरह से कोशिश की जा रही है कि औरतों को किसी तरह घरों में बंद रखा जाए. धर्म ने शुरू से औरतों को बंद करा देने का लालच दे कर मर्दों को धर्म के नाम पर धनसंपत्ति, जान देने व जान लेने के लिए तैयार किया. मर्दों को घरों में सैक्स सुख के लिए औरतें और कम पैसे वाली गुलाम मिल रही थीं तो वे क्यों न धर्म के गुणगान करते.

राजाओं और शासकों को प्राचीन समय में भी औरतों को बराबर के से मौके देने पर आपत्ति नहीं थी, क्योंकि वे तो चाहते थे कि किसी तरह उत्पादन बढ़े ताकि उन्हें ज्यादा टैक्स मिले. ये तो पंडे थे, जिन्होंने राजाओं को मजबूर किया कि वे बलात्कार का दोषी औरतों को बना दें ताकि उन की इच्छा पूरी होती रहे.

हर धर्म का इतिहास भरा हुआ है जहां औरतों पर आरोप लगाने वालों का गुणगान किया गया है. राम ने सीता को रावण की लंका से लाने पर जो कहा वह निंदनीय था पर राम को जम कर आज भी पूजा ही नहीं जा रहा, उसे केंद्र की शक्ति का केंद्रबिंदु बना रखा है.

जो औरतें कहती हैं कि अगर पुलिस व्यवस्था सही हो तो बलात्कार रोके जा सकते हैं, गलतफहमी में हैं. पुलिस फोर्स में अंदर ही अंदर जम कर महिला कौंस्टेबलों से बदसलूकी होती है और वे मोटे वेतन और कमाई के लालच में चुप रहती हैं. महिला कौंस्टेबलों को फोर्स में चाहे डर लगता हो पर बाहर आम समाज में उन का खौफ रहता है, जो एक तरह का बोनस है, जिस के कारण वे इस अनाचार को सह रही हैं.

बलात्कार से बचने का एक उपाय है कि सैक्स संबंधों को बेहद सामान्य माना जाए और उन्हें चरित्र से न जोड़ा जाए.

औरतें किसी की संपत्ति नहीं हैं और औरतों के सैक्स का उन की शादी व अधिकारों पर कोई असर नहीं पड़ेगा, यह मन में बैठ जाए ताकि बलात्कार अपने में ब्लैकमेल का टूल न बन जाए. आजकल बलात्कारी उस समय का वीडियो भी बनाने लगे हैं ताकि पीड़िता को बाद में और बारबार सैक्स करने पर मजबूर किया जा सके.

सैक्स के प्रति उन्मुक्ता से समाज का पतन नहीं होगा. अगर ऐसा होना होता तो कहीं भी कभी भी वेश्या बाजार नहीं बनते. उन में जाने वाले मर्दों से जब नैतिक पतन नहीं हुआ तो स्वैच्छिक यौन संबंधों से कैसे होगा?

यह खुली सोच बलात्कार को स्टिगमा से बचा लेगी और औरतों पर अत्याचार करने वालों को डर ज्यादा रहेगा कि उन की करतूत छिपी नहीं रहेगी.

मंदिर नहीं अस्पताल जरूरी

अब चाहे कोविड-19 की वैक्सीन आ जाए, देश को अपनी स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में एक बार फिर सोचना होगा. यह पक्का है कि कोविड का काला साया वैक्सीन के बाद भी छाया रहेगा और जरा सा बुखार डर फैला देगा. लोगों को तुरंत डाक्टरों के पास या फिर अस्पतालों में भागना होगा.

जरूरी है कि शहर हो या कसबा या फिर गांव अस्पताल अब पहली जरूरत बनेंगे. अब अस्पताल समाज की सब से बड़ी गारंटी हैं, पुलिस थाने से भी बढ़ कर जैसे सरकार ने चप्पेचप्पे पर पुलिस थाना, पुलिस चौकी खोल रखी है और जैसे वे रातदिन सड़कों पर मौजूद रहते हैं, वैसे ही स्वास्थ्य सेवाएं हर जगह मौजूद रहनी चाहिए.

अब हर महल्ले, हर कौलोनी, हर गली, हर गांव में अच्छाखासा क्लीनिक बनाना होगा ताकि घर के आदमी ही नहीं औरतें, चाहे अकेली, बच्चों या पति के साथ रहती हों हलका बुखार या सिरदर्द होने पर बेधड़क क्लीनिक जा कर डाक्टर से मिल सकें.

यह जरूरी है कि स्वास्थ्य सेवाएं अब उसी तरह सस्ती हों जैसे बिजली और पानी है. सरकार को दखल देना होगा और स्वास्थ्य के लिए दवा उद्योगों, अस्पतालों और बाकी सब शिक्षा को भरपूर सहायता देनी होगी. लाखों नए डाक्टर तैयार करने होंगे.

होटलों, धर्मशालाओं में एक हिस्सा अस्पताल जैसा हो. हर बाजार, स्कूल, सिनेमाघर में किसी न किसी तरह चिकित्सा सेवा उपलब्ध हो.

कोविड-19 के कारण दुनियाभर के करोड़ों परिवारों को आर्थिक संकट झेलना पड़ रहा है. एक बीमार कइयों की जेब का पैसा खा जाता है. इस कोविड में लाखों ने मोटा पैसा खर्च किया है. डाक्टरों और स्वास्थ्य कर्मियों ने जान पर खेल कर लोगों को बचाया है पर यह बारबार नहीं हो सकता और जरूरी है कि समाज परमानैंट इंतजाम करे.

किसी भी मंदिर, पूजापाठ, इबादत, चर्च, मसजिद से ज्यादा जरूरी अस्पताल है. किसी शुभ अवसर पर लोगों के घरों में माता की चौकी नहीं, डाक्टर कैंप लगाना चाहिए ताकि बच्चे के जन्मदिन या किसी शादी पर सब लोग खाने पर भी आएं और हैल्थ चैकअप भी करा ले जाएं. इम्यूनिटी लैवल हर जने का मजबूत रहे ताकि कोविड जैसा वायरस हमला करे तो भी बौडी इतनी मजबूत हो कि उसे सह सके.

ग्लोबल वार्मिंग और ट्रैवल के कारण तरहतरह की नई बीमारियां अब पनपेंगी और कोई राम मंदिर, कोई पटेल की मूर्ति या नया संसद भवन इस के लिए आम जनता को तैयार नहीं कर सकता. इस के लिए तो हर महल्ले में डाक्टर होना चाहिए जैसा दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने प्रयास किया था और महल्ले क्लीनिक बनवाए थे. 5-6 बैड के क्लीनिक और 2-3 डाक्टर हर थोड़ी दूर पर मिलने चाहिए और हर जगह मैडिकल ऐंबुलैंस पुलिस गाड़ियों की तरह सुलभ होनी चाहिए.

इस का खर्च जाहिर है सरकार के टैक्सों में से उठाना होगा, क्योंकि आज एक की बीमारी हजारों को प्रभावित कर सकती है. यह साझी सुरक्षा का मामला है. यह जीवन का आधार व अधिकार है. चिकित्सा केवल पैसे वाले सफल लोगों की बपौती न हो, यह गारंटी तय करनी होगी.

ऐसे नहीं होगी देश की प्रगति

अगर घर का दिवाला पिट रहा हो, सदस्यों में आपसी झगड़े चल रहे हों, 1-2 को कोविड जैसी बीमारी भी हो, हर जगह सवाल उठाए जा रहे हों तो क्या करें? घर में नया निर्माण शुरू करा दें. ट्रकों से ढेरों ईंटें, रेत, सीमेंट, लोहे मंगवा लें, 10-20 मजदूर लगा लें, सब दूसरे सवाल पूछने बंद हो जाएंगे और सब को उत्सुकता रहेगी कि क्या बन रहा है और कर्ज में डूबे हुए परिवार के पास पैसा कहां से आ रहा है.

यह मौका ऐसा भी है जब हर रोज संतोंमहंतों की सेवा करने का मौका मिलेगा, उन्हें दानदक्षिणा दी जाएगी.

वैसे हमारे यहां संकट चतुर्थी जैसे सैंकड़ो पूजापाठों का विधिविधान है. उस की कथा में ही है कि विष्णु भगवान के लक्ष्मी के साथ विवाह के समय संकट दूर करने के लिए गणेश पूजा करनी पड़ी थी, क्योंकि तभी उन की बरात महादेव के घर पहुंची थी. पहले विष्णु ने गणेश को नहीं बुलाया तो बरात ही रास्ते में मार्ग खराब होने के कारण और रथ का पहिया टूट जाने के कारण रुक गई. हमारी सरकार भी आर्थिक रथ के रुकने पर गणेश वंदना के साथ दूसरे देवीदेवताओं को खुश कर के सरकारी काम कराती रही है ताकि आम जनता का उद्धार इस तरह हो जाए जैसे पौराणिक मान्यता है.

राम मंदिर और नया संसद भवन ऐसे ही हैं. आर्थिक निर्माण के नाम पर तो जो कारखाने लग रहे हैं, अगर लग रहे हैं तो निजी हाथों में हैं. सरकार का दखल उन में नहीं है चाहे वे अडानी के हों या टाटा के.

नए संसद भवन से नया देश बनेगा, यह ऐसा ही है जैसे नए मकान या पुराने मकान के पुनर्निर्माण से घर के विवाद और संकट दूर हो जाते हैं. बहाना तो गाढ़ी कमाई का फुजूल में खर्च करने का है, चाहे आरतियों में हो या नए देश के प्रतीक नए संसद भवन में.

यह न भूलें कि 1925-30 में बन कर तैयार हुए पुराने संसद भवन के कौंप्लैक्स में 16-17 साल बाद ही देश से ब्रिटिश शासन छूमंतर हो गया था. रायसीना हिल पर बने राष्ट्रपति भवन, संसद भवन, सेक्रेटरिएट आदि ब्रिटिश ऐंपायर को नहीं बचा पाए. विशाल भवन न देश की प्रगति की गारंटी हैं न किसी पार्टी की सरकार के स्थायित्व की.

1940-45 के बंगाल सूखे को भी याद रखना चाहिए. जब ब्रिटिश सरकार सूखे की ओर ध्यान न दे कर हवाईजहाजों, टैंकों, बम, राइफलों की ओर ध्यान दे रही थी.

यह ठीक है कि सिर्फ पुराने होने के कारण किसी पुराने भवन से चिपके रहना गलत होगा पर सिर्फ नएपन की खातिर पुरानी विरासत को नष्ट हो जाने देना वह भी तब जब देश संकट में हो, आर्थिक व पारिवारिक समस्याएं सिर पर हों बेवकूफी और जनता के साथ नाइंसाफी है. नए मकान का निर्माण ध्यान तो बंटा देगा पर घर को और गहरी मुसीबत में डाल सकता है. ●

बढ़िया मौका: मास्को की रक्षक उस की कड़कड़ाती ठंड बड़ा सरल उपाय है जिस का मुकाबला न नैपोलियन कर सका था और न एडोल्फ हिटलर. पर अब तरीका है मालदीव की फ्लाइट लो और बढ़िया मौका लो सुखद हवा का बड़े महलों की तरह के होटलों में. कम से कम रशियन टीवी ऐक्ट्रैस अगाटा म्यूकिनीस तो यही कर रही है. आप दिल्ली, बुलंदशहर की ठंड में ठिठुरना चाहती हैं तो हम क्या कर सकते हैं ? वर्ना गोवा और पांडेचरी के विकल्प हैं.

खुद की पहचान जरूरी: अफगानिस्तान कभी भी सदियों पुरानी धर्मकट्टरता से नहीं निकल पाया और नतीजा है कि वहां की औरतों को आज भी अपने मर्दों की गुलामी में ही जिंदगी बिता देनी पड़ती है. अब यूरोपीयन यूनियन कुछ लड़कियों को विशेष स्कौलरशिप दे रही ताकि वे दूसरे देशों में जा कर नई रोशनी का ज्ञान पा सकें. इन चेहरों की चमक देखिए, जिन्हें कजाकिस्तान की अल्मैटी यूनिवर्सिटी में पढ़ने का अवसर मिला है. अब हमारे देश की लड़कियों को भी नई जानकारी बाहर के देशों में ही मिलेगी, क्योंकि देश में तो 2-3 हजार साल पुरानी पढ़ाई की बातें की जा रही हैं.

देवीदेवता हैं न: नटूरी नौटन सुंदर और सैक्सी ही नहीं है बहुत चर्चित सिंगर, ऐक्ट्रैस भी है और अब एक आर्टिफिशियल इंटैलिजैंस डैवलप कर रही फिनटैक कंपनी की पार्टनर भी बन गई है. उसे कालेज के दिनों में स्टूडैंट लोन से बहुत मशक्कत करनी पड़ी थी और वह कुछ सौल्यूशन ढुंढ़वाने की फिराक में है. इस के आर्ट भारत में पढ़ाई पर खर्च जल्द ही न के बराबर होगा, क्योंकि मंदिर बनवाने से सब काम अपनेआप होने लगेंगे. देवीदेवता आर्टिफिशियल इंटैलिजैंस से कई गुना अच्छे वरदान देना जानते न.

ऐसे सुनहरे दिन नहीं आएंगे: बीच वैडिंग अब फिर फैशन में हैं, क्योंकि लोग बंद एअर कंडीशनर हौलों में जाने से डरते हैं जहां कोरोना होने के चांस ज्यादा हैं. बीच पर खुली जगह में दूरदूर रहने के अवसर भी मिल जाते हैं और नवयुगल को भरपूर आजादी भी. अगर आप की शादी हो चुकी है तो एक बार और कर लें. हम बता दें ऐसे सुनहरे दिन नहीं आएंगे जब 10 को बुलाया, 2 आए. डैस्टिनेशन पार्टी की वाहवाही भी लूटिए, पैसे भी खर्च नहीं हुए.

बदलाबदला सा है माहौल: इंगलैंड के बर्मिंघम रौयल बैले का दी नटक्रैकर म्यूजिकल प्रोडक्शन का क्रिसमस के टाइम बड़ा इंतजार होता था पर इस साल मोबाइल, लैपटौप या टीवी स्क्रीन पर ही दिखेगा वह भी पूरे पैसे दे कर. बस फर्क इतना है कि एक जना देख रहा है या दस, पैसे एक के ही देने पड़ेंगे. अब तो भारत में भी फिल्में एक बार एक ही समय देख पाने के तरीके आ गए हैं और नई फिल्मों को दिन और टाइम के हिसाब से ही घर के कंप्यूटर या टीवी में देखा जा सकेगा.

टाइगर मौम बनना आसान नहीं: असली ऐक्टिंग तभी आती है जब बचपन से ही सीखना शुरू कर दो. न्यूयौर्क के कैरोल क्रिस्टिन थिएटर ऐक्टिंग स्कूल न केवल ऐक्टिंग सिखाता है, मेकअप कला भी सिखाता है. स्कूल के स्टूडैंट्स को ब्रौडवे के प्रसिद्ध मंच भी मिल जाते हैं. वैसे आफत मांओं की होती है, जिन्हें बच्चों को शटल करना पड़ता है स्कूल से लाइब्रेरी, लाइब्रेरी से डांस परफौर्मैंस, कभी जूडोकराटे के लिए तो कभी बढ़ते बच्चों के साथ खेल के मैदानों में.

नई जानकारी: मेनोपोज के बाद ब्रैस्ट कैंसर के उपचार पर लगातार नई जानकारी मिल रही है और अब कुछ मामलों में बहुप्रचलित कीमोथैरेपी की अनावश्यकता के आंकड़े मिल रहे हैं. दूसरी दवाओं के साथ कीमोथैरेपी जरूरी नहीं साबित हुई तो औरतों के बहुत पैसे भी बचेंगे और परेशानी भी. अमेरिका का नैशनल कैंसर इंस्टिट्यूट इस बारे में बहुत तथ्य जमा कर चुका है. ब्रैस्ट कैंसर जिस तरह फैल रहा है वह भयावह है.

नई सोच पैदा हो: ग्लोबल ऐंटरप्राइजेज मौनीटर की मैगी ओ कौर्नेल को दुख है कि इंगलैंड जैसे देश में भी बड़ेछोटे व्यवसायों में मालिक औरतें अभी भी बहुत कम हैं, 12% से 18% अलगअलग देशों में. औरतों को अभी भी अपना काम शुरू कर पाने में हजार दिक्कतें रहती हैं और वे बच्चों और पति की सेवा में लगी रहती हैं. जिन कंपनियों की मालिक औरतें हैं वहां भी महिला कामगारों में 50% का बौर्डर कहीं ही पार होता है. धर्म को ढाल बना कर पुरुषों ने ऐसा तंत्र बना रखा है कि औरतों को मौका ही नहीं मिलता. हो सकता है अब नई सोच पैदा हो. मैगी को तो आशा है कि कोविड-19 के बाद कुछ ऐसा होगा.

अच्छा तरीका: हौलैंड में कोविड-19 टैस्टिंग के लिए स्टाफ व ऐंबुलैंस की कमी दूर करने के लिए नया तरीका ढूंढ़ा है. हौलैंड अस्पताल में फोन पर टैस्टिंग के लिए टाइम फिक्स करें, समय पर पहुंचें, गाड़ी तक ही नर्स आ कर सैंपल ले जाएगी. इस में इन्फैक्शन के चांस भी कम और सुविधा भी ज्यादा. आप की गाड़ी तो आप ही इस्तेमाल कर सकते हैं, इसलिए जगह बारबार सैनिटाइज कराने का झंझट भी खत्म. ●

Rajeev

जब प्रेमी हो बेहद खर्चीला

अगर प्रेमी हैसियत से अधिक खर्च करे, तो वह खुशी से ज्यादा आप की मुसीबत बढ़ाने वाला साबित हो सकता है...

'डेटिंग' शब्द मन के कोमल भावों को जगाने के लिए काफी है. हमारा प्रेमी हमारे साथ होता है, जिस में हम अपने होने वाले जीवनसाथी की छवि देखते हैं. उस के साथ समय बिताना, आने वाले जीवन के सुहाने सपने सजाना कितना सुहावना होता है ये सब. कैसा होगा हमारा लाइफ पार्टनर, यह विचार अकसर मन में घूमता है. हम सभी अपने दिलों में एक तसवीर और दिमाग में एक चैकलिस्ट रखते हैं कि हमारे पार्टनर में ये खूबियां होंगी, वह स्मार्ट होगा, केयरिंग होगा, मुझे समझेगा आदि. अमूमन लिस्ट लंबी ही होती है.

लेकिन इस लिस्ट में से एक गुण जो अकसर छूट जाता है वह है उस की ज्यादा या कम खर्चा करने की आदतें. आप का प्रेमी कितना मनीस्मार्ट है, इस का सीधा असर आप के रिश्ते पर पड़ता है. 'यूनिवर्सिटी औफ ऐरीजोना' ने करीब 500 लोगों का डाटा इकट्ठा किया. सभी अपने 20 के दशक में थे और अपने प्रेमी के प्रति भावनात्मक रूप से प्रतिबद्ध थे. इस शोध का परिणाम रहा कि वे कपल जिन में प्रेमी पैसों को ले कर जिम्मेदाराना स्वभाव के थे, उन में आपसी खुशी व तालमेल अधिक देखने को मिला.

इस के उलट जिन कपल्स में पैसे के प्रति लापरवाही दिखी, वहां एकदूसरे पर कम विश्वास देखने को मिला. 'यूनिवर्सिटी औफ मिशिगन' में भी एक शोध हुआ जहां यह बात सामने आई कि शुरुआत में हो सकता है कि खर्च को ले कर एकदूसरे के विपरीत सोच आपसी आकर्षण का कारण बने, किंतु लंबे समय में इस से झगड़े, मनमुटाव और अधिक चिंता के लक्षण देखने को मिले.

रैड फ्लैग

इस का सीधा सा अर्थ है कि जैसे रंगरूप, व्यक्तित्व, व्यवहार आदि एक रिश्ते के लिए माने रखते हैं, वैसे ही पैसे के प्रति सोच और रवैया भी आपसी तालमेल के लिए आवश्यक है. यदि आप का प्रेमी खर्चीला है तो इस में आप कुछ समय तक तो खुश हो सकती हैं, उस के दिए तोहफों और महंगी जगहों पर करवाए डिनर को ले कर इतरा सकती हैं, किंतु लंबे समय में इस गुण को अवगुण बनने में देर नहीं लगेगी.

फिनसेफ कंपनी के फाउंडर डाइरैक्टर मृण अग्रवाल कहते हैं कि किसी रिश्ते को बनाए रखने के लिए यह जरूरी होता है कि कपल आर्थिक मामलों में एकजैसी सोच रखते हों. दोनों की मानसिकता कमाने, बचाने, निवेश करने और लोन लेने में मिलती हो तो जिंदगी के अन्य उतारचढ़ाव आसानी से झेले जा सकते हैं. हालांकि पैसों से जुड़ी बातचीत तभी होनी चाहिए जब रिश्ते को कुछ समय बीत चुका हो.

शुरुआत में पैसों से संबंधित बातें ठीक नहीं, ऐसा एक हाल ही में की गई स्टडी से सामने आया, जिस में करीब 60% लोगों ने माना कि कम से कम 6 महीनों बाद ही प्रेमियों को एकदूसरे से अपनी आर्थिक स्थिति शेयर करनी चाहिए. मगर यदि आप का प्रेमी तब भी अपने आर्थिक हालात के बारे में बात करने से कतराए तो यह एक रैड फ्लैग है.

तारेश भाटिया, सर्टिफाइड फाइनैंशियल प्लैनर

कहते हैं कि आप का प्रेमी पिछले 4-5 सालों से नौकरी कर रहा है और अभी तक कोई ऐसेट नहीं बना पाया है जैसे घर, गाड़ी, बैंक बैलेंस, म्यूचुअल फंड या फिक्स्ड डिपौजिट तो इस का मतलब हो सकता है कि उस का कोई फाइनैंशियल गोल ही नहीं हैं. यह निश्चित तौर पर चेतावनी की तरह देखा जाना चाहिए. यह आर्थिक लापरवाही का चिह्न है, जिस का गलत असर आप के आने वाले जीवन पर अवश्य पड़ेगा.

तारेश सुझाव देते हैं कि यदि आप का प्रेमी बहुत महंगी जगह डिनर पर ले जाए या फिर किसी फैंसी जगह घुमाने ले जाए, जबकि उस की आमदनी इतनी ऊंची जगह के लायक नहीं है तो आप को उसे बढ़ावा नहीं देना चाहिए. हो सकता है उस की आदत अपनी आय से अधिक खर्च करने की हो. आप को इस के बारे में जितनी जल्दी पता चल जाए, उतना बेहतर, क्योंकि शादी के बाद ऐसी आदतों के सुधर जाने के चांस कम ही होते हैं.

कैसे पहचानें कि आप का प्रेमी पैसे के प्रति लापरवाह तो नहीं?

कीमत से बेअसर

वर्षा कहती है, "रेहान के साथ घूमने जाने का मतलब है शौपिंग, उसे खरीदारी करना इतना पसंद है कि क्या बताऊं. उसे हर चीज चाहिए. सबकुछ लेटैस्ट. चाहे ब्रैंडेड कपड़ेजूते हों या फिर इलैक्ट्रौनिक गैजेट, रेहान को सबकुछ चाहिए. यू नेम इट. लेकिन मेरी परेशानी यह है कि कुछ भी खरीदते समय वह उस की कीमत ही नहीं देखता. उस का यही हाल डिनर का बिल चुकाने, घर के लिए ग्रोसरी खरीदने या फिर वेटर को टिप देते समय भी है. ऐसा कब तक चलेगा? आखिर हम प्राइवेट नौकरियों में हैं. कोई खजाना तो गड़ा नहीं है हमारे पास."

पिछले 3 सालों से कपल रहे रेहान और वर्षा अब शादी के बारे में सोच रहे हैं. ऐसे में वर्षा का भविष्य को ले कर चिंताग्रस्त होना स्वाभाविक लगता है.

'हाऊ टु बी हैप्पी पार्टनर्स' की लेखिका डा. टीना टेसीना कहती हैं, "रिश्ते में आर्थिक बेवफाई तब होती है जब आपसी संवाद साफ न हो या फिर आप मतभेद अवौइड कर रहे हों. समय रहते पैसों को ले कर बातचीत कर लेने में ही भलाई है. एक आदतन खर्चीले व्यक्ति के साथ जिंदगी बिताना आसान नहीं होता. उस पर आगे चल कर उस के कर्जों में डूब जाने की आशंका भी अधिक रहती है. प्रेमी वो अच्छा जो जीवनमूल्यों पर ध्यान दे न कि केवल भौतिकताओं और दिखावों पर.

चादर से लंबे पैर

शिखा का बौयफ्रैंड उस की सहेलियों के लिए जलन का कारण है. उस का बीएमडब्ल्यू कार में आना, महंगे तोहफों से शिखा को रिझाना, ऊंचे रेस्तराओं में पार्टी देना, इन सब से आज शिखा खुश है परंतु कहीं उस के मन में एक सवाल कुलबुलाता रहता है कि एक साधारण सी कंपनी में असिस्टैंट मैनेजर होते हुए वह ये सब कैसे अफोर्ड करता है? स्पष्ट है कि वह क्रैडिट कार्ड और लोन के बलबूते यह जिंदगी जी रहा है.

तारेश भाटिया कहते हैं कि आप का प्रेमी कैसे कपड़े पहनता है, कैसा लाइफस्टाइल जीता है, कौन सी गाड़ी चलाता है, इन सब प्रश्नों में आप को इस बात का उत्तर मिलेगा कि कहीं उस का जिंदगी जीने का ढंग उस की आय के मुकाबले बेपरवाह तो नहीं. अगर वह बचत की नहीं, केवल खर्चे की बातें करता है तो यह ध्यान देने लायक बात है, क्योंकि जल्द ही उस के क्रैडिट बिल उस का वजूद खाने लगेंगे. इसलिए इस बात को उस की शानशौकत में दब कर टालें नहीं, बल्कि जितना जल्दी हो सके उस से इस विषय में बात करें.

यदि आर्थिक फुजूलखर्च चलता ही रहे तो इस का मतलब यह भी है कि आप का प्रेमी आप को अपने खर्चों से कम आंकता है. उस के लिए खर्चीला जीवन आप से अधिक महत्त्वपूर्ण है.

टीना टेसीना इस आदत को संबंधों में विश्वासघात की तरह देखती हैं.

यश और निवेदिता, दोनों 30 के दशक में हैं और जल्दी ही शादी करने वाले हैं. शादी से पहले दोनों ने एकदूसरे के निवेश और बचत के बारे में खुल कर बातचीत की. वे कहते हैं, "हम पिछले 5 साल से प्रेमी हैं. ऐसे में शादी से पहले हमें एकदूसरे के बारे में पूरी जानकारी होनी जरूरी है. घर, गाड़ी, यहां तक कि कैमरा व लैपटौप को भी हम अच्छे असेट मानते हैं."

निवेदिता बताती है, "यश, जोकि एक मार्केटिंग मैनेजर हैं, की आदत जरूरत से अधिक खर्च करने की थी. मैं एक बैंकर हूं. बचत करना और सही जगह निवेश करना मेरे जौब का हिस्सा है. यश की अधिक खर्चा करने की आदत ने एक बार हमारा ब्रेकअप भी करवा दिया था. दिक्कत यह थी कि हमें पता ही नहीं चलता कि पैसे कहां खर्च हो गए. दरअसल, यश को रोज बाहर खाने और पीने की आदत थी. अच्छे रेस्तरां में खाना और ड्रिंक्स बहुत महंगा पड़ता है.

तब मैं ने यश से पूछा कि उसे बाहर क्या पसंद है बाहर के खाने का स्वाद, वहां का माहौल या फिर घर पर खाना पकाने का आलस, फिर काफी विचार कर के दोनों ने अपनी ग्रौसरी लिस्ट में रैडी टु कुक रैसिपीज जोड़ लीं ताकि घर पर स्वाद बदला जा सके और खाना बनाना भी आसान रहे. एकसाथ सोचने से आप जल्दी सही निष्कर्ष पर पहुंच सकते हैं. जब से दोबारा पैचअप हुआ है, हम अपनी आज की और भविष्य की आर्थिक जरूरतों का पूरा ब्यौरा रखते हैं."

मनोवैज्ञानिक कोण

मनोवैज्ञानिक डा. प्रीति कहती हैं कि हमारे जो ट्रेट साधारणतया बाहर नहीं आते, वे आर्थिक लेनदेन में आसानी से निकल आते हैं. इसलिए प्रेमी के साथ आगे बढ़ने से पहले यह जानना जरूरी है कि कहीं उन के अधिक खर्च करने की आदत कोई रैड फ्लैग तो नहीं. जैसे आप का प्रेमी आप के आर्थिक तौरतरीकों को काबू करने की कोशिश करें या फिर आप की खर्च करने या न करने की प्रवृत्ति को नीचा दिखाए.

इन सब के पीछे उस की अपनी मनोग्रंथि हो सकती है. प्रेमी के प्यार में पागल हो कर आप की अपनी विवेचना और साफ सोचनेसमझने की शक्ति कम हो सकती है.

"जब हम प्यार में होते हैं तो हम अपने प्रेमी की हर बात पर विश्वास करते हैं और उस की कमियों को नजरअंदाज करते हैं," यह कहना है डा. प्रीति का.

अपोजिट अट्रैक्ट

अंगरेजी में कहते हैं कि हम उन की तरफ आकर्षित होते हैं, जो हम से बिलकुल अलग होते हैं या विपरीत सोच और स्वभाव के होते हैं जैसे अंतर्मुखी लोग बहिर्मुखी लोगों की तरफ आकर्षित होते हैं. लेकिन अगर आप पैसे बचाने के लिए घर से लंच ले कर औफिस जाती हैं, वहीं आप का प्रेमी रोज लंचडिनर सब बाहर से मंगवा कर खाता है तो आप दोनों की बचत कैसे होगी?

सुमन का प्रेमी सैल्फ पैंपरिंग में बहुत विश्वास रखता है. उसे हर महीने एक बेहतरीन पार्लर में अपना फेशियल, पैडीक्योर और हेयर स्पा करवाने का शौक था. इतने खर्चे तभी हो पाते थे जब वह हर महीने अपने क्रैडिट कार्ड का

केवल न्यूनतम बिल चुकाता था और बाकी का सारा इकट्ठा होता जाता था. पर ऐसा कब तक चलता. सुमन के लाख समझाने पर भी जब उस ने अपने तौरतरीके नहीं बदले तो हार कर सुमन को यह रिश्ता तोड़ना पड़ा.

कैसे निबटें इस स्थिति से

स्टूडैंट लोन ऐक्सपर्ट शशि मोहन का मानना है कि जो कपल अपनी आर्थिक स्थिति और संकट के विषय में खुल कर बात करते हैं, वह अच्छी फाइनैंशियल चौइस करने में सक्षम होते हैं.

संग बनाएं बजट: एकदूसरे की बात सुन कर, एकदूसरे की जरूरतें समझते हुए आप दोनों को एकसाथ बैठ कर बजट तैयार करना चाहिए. इस से आप की इच्छाएं भी पूरी हो जाएंगी, आप के खर्च सीमित रहेंगे और आप भविष्य के लिए जोड़ भी सकेंगे. बजट बनाने का एक अच्छा तरीका है. 50/30/20 बजट. इस का मतलब- टैक्स काटने के बाद की अपनी कमाई का 50% से अधिक हिस्सा आप अपनी जरूरतों पर खर्च नहीं करेंगे, 30% से अधिक हिस्सा अपनी इच्छाओं पर खर्च नहीं करेंगे और कम से कम 20% हिस्सा बचाएंगे.

फाइनैंशियल प्लान तैयार करें: किसी भी पक्ष को निशाना न बनाते हुए एक ऐसा प्लान तैयार करें जहां आप दोनों अगले 5-10-15-20 सालों में पहुंचना चाहते हों. भविष्य के अपने पड़ाव सोचें और उसी हिसाब से अभी से बचत योजना तैयार करें.

मासिक खर्चे: कुछ लोग अपने खर्चे रोक ही नहीं पाते, फिर चाहे वो ब्रैंडेड बैग पर खर्च हो, कीमती घड़ियों पर हो या फिर किसी महंगी हौबी अथवा खेल पर. ऐसे में आप को अपने प्रेमी को इस बात के लिए राजी करना होगा कि हर महीने आप दोनों के खाते में कुछ निर्धारित राशि आएगी.

उस का व्यय आप की अपनी मरजी पर होगा किंतु उस राशि से अधिक आप को नहीं मिलेगा. जैसे मातापिता किशोर बच्चों को जेबखर्च देते हैं, वैसे ही आप भी कुछ निर्धारित राशि एक लिफाफे में रख कर अपने प्रेमी के हवाले करें. फिर उन पैसों को वह कैसे खर्च करता है, इस मामले में आप बिलकुल दखल नहीं देंगी.

इस के 3 फायदे होंगे. पहला, आप दोनों वह बचत कर सकेंगे जो आप ने सोची है. आप के खर्चों पर एक सीलिंग लग जाएगी. दूसरा फायदा यह होगा कि आप का प्रेमी अपनी इच्छा से खर्चा कर के संतुष्टि पा सकेगा, बिना किसी रोकटोक के और तीसरा फायदा यह होगा कि इस खर्च के बारे में आप दोनों में से किसी को भी किसी तरह की ग्लानि का सामना नहीं करना पड़ेगा यानी गिल्ट फ्री स्पैंडिंग.

अधिक खर्चीला प्रेमी शुरुआत में आप को लुभा सकता है, इंप्रैस कर सकता है, मगर यदि आप दोनों अपनी जिंदगी साथ बिताने की सोच रहे हैं तो अच्छे लाइफस्टाइल के लिए आप के बैंक अकाउंट में धनराशि का होना आवश्यक है और इस के लिए जरूरत पड़ती है खर्चे पर थोड़ी लगाम लगाने की.

-प्राची भारद्वाज ●

रिश्ता आगे बढ़ाने से पहले

- *जब आप का प्रेमी अकसर अपने खर्चों के बारे में आप से छिपाए या झूठ बोले.*
- *जब आप को खर्चों की रसीदें मिलें और आप का प्रेमी उन के बारे में आप को न बताए.*
- *जब आप के जौइंट बैंक अकाउंट से आप का प्रेमी अकेले ही पैसे निकाल कर खर्च करता फिरे.*
- *जब उस के सिर पर भारी स्टूडैंट लोन हो और वह अपनी कमाई का अधिकतर हिस्सा केवल खर्च करने में गंवा दे.*
- *उसे क्रैडिट कार्ड के चसके की बुरी लत लग चुकी हो.*
- *आप की तरह उसे बचत करने की आदत न हो, जिस कारण उसे न तो बजट बनाना आता हो और न ही बजट में खर्च करना.*
- *जब अपनी कमाई से उस का खर्च पूरा न पड़ता हो और उसे सब से उधार मांगने की बुरी लत लग चुकी हो.*

इन सभी गलत आदतों की वजह से आप का प्रेमी पैसों की कीमत नहीं समझ पाएगा. उस के ऊपर पैसों की तंगी, उधारी, डांवांडोल रिश्ते और आगे चल कर तनाव संबंधी परेशानियों का आना तय है. ऐसे में इस रिश्ते में आगे बढ़ने से पहले अच्छी तरह विचार कर लेने में ही आप की भलाई है.

दर्द मिटायें मुस्कान लायें

25 ग्राम, 10 ग्राम
RHEUMENSA
पीठ दर्द
जोड़ों में दर्द
KWIKEAL
HADENSA
Face to Face

रूमेंसा

पीठ दर्द, गर्दन के दर्द, मांसपेशियों के दर्द व जोड़ों के दर्द से तुरंत आराम

100: आयुर्वेदिक प्रोडक्ट। कोई दुष्प्रभाव नहीं।

हमारे अन्य प्रोडक्ट हैं

पीढ़ियों का भरोसा

डॉलर कंपनी प्राइवेट लिमिटेड

www.dollarmedicine.com

ग्राहक सेवा नं. : दक्षिणी क्षेत्र: 6382611142 ❖ उत्तरी क्षेत्र: 6382611129 ❖ पूर्वी क्षेत्र: 6382611126 ❖ पश्चिमी क्षेत्र: 6382611137

हैल्दी लाइफस्टाइल है जरूरी

सर्दियों में भी अपनी फिटनैस को बरकरार रखना चाहती हैं, मगर शुरूआत कब और कैसे करें को ले कर भ्रम की स्थिति में हैं, तो आइए इस का समाधान हम आप को बताते हैं...

काव्या आईटी कंपनी में काम करती है. उम्र 28 साल. अविवाहित है. लौकडाउन के बाद कंपनी ने वर्क फ्रौम होम शुरू कर दिया. शुरू में जैसे हालात थे उन से लगता था कि जिंदगी 2-3 महीने में वापस अपने पुराने ढर्रे पर आ जाएगी. लेकिन कोरोना का ऐसा कहर बरपा कि स्थिति सामान्य होने के बजाय और भी खराब हो गई. काव्या की कंपनी ने सभी को साल के अंत तक वर्क फ्रौम होम करने की हिदायत दी.

शुरू में घर पर रहते हुए काव्या ऐक्टिव थी. सुबह 6 बजे तक उठ जाती थी. वाक पर जाती थी. वाक पर नहीं जा पायी तो घर पर आधा घंटा ऐक्सरसाइज करती. खानपान पर ध्यान देती थी. लेकिन जैसेजैसे वक्त बीतता गया घर पर ही रहते हुए काव्या को आलस ने घेरना शुरू कर दिया. औफिस जाना नहीं था तो सुबह 8-9 बजे तक भी सोई रहती. वाक पर जाना बंद हो गया, क्योंकि 10 बजे तक उसे औफिस कौल पर लैपटौप के आगे बैठना होता था. तलाभुना, अनहैल्दी फूड खाने का चसका कुछ ज्यादा ही लग गया. टाइम की कोई पाबंदी नहीं, इसलिए वक्तबेवक्त खाने के लिए मुंह चलता ही रहता.

कहां तो पहले 9 बजे तक डिनर कर 11 बजे तक हर हाल में सो जाती थी, लेकिन अब डिनर करने का कोई टाइम ही नहीं था. देर रात तक वैब सीरीज देख कर अपनी नींद खराब करती और इसलिए सुबह देर से उठती.

अब अकसर उस का पेट खराब रहने लगा था. कुछ दिन से महसूस कर रही थी कि कुछ मेहनत वाला काम करती है तो जल्दी थक जाती है.

एक रात जब सोने लगी तो उसे पेट में दर्द होना शुरू हो गया, जो धीरेधीरे बढ़ता गया. किसी तरह रात निकाली. अगले दिन डाक्टर को दिखाया. जांच के बाद पता चला कि उसे अपैंडिक्स हो गया है. चूंकि अभी बीमारी आरंभिक स्तर पर थी, इसलिए सर्जरी के बाद काव्या जल्दी ठीक हो गई.

मगर ये सब हुआ क्यों? काव्या के पूछने पर डाक्टर ने बताया कि खानेपीने की गलत आदत की वजह से यह बीमारी होती है.

काव्या अपने खानेपीने और हैल्थ को ले कर बहुत लापरवाह हो गई थी. कुछ बीमारियां हो जाती हैं, लेकिन कुछ बीमारियों को हम खुद बुलावा देते हैं जैसेकि काव्या के साथ हुआ. इसलिए अपने को हैल्दी रखना है तो हैल्दी लाइफस्टाइल अपनाना बहुत जरूरी है.

यदि आप हैल्दी लाइफस्टाइल अपनाना चाहते हैं लेकिन समझ नहीं आ रहा है कि कैसे, क्या, कहां से शुरुआत करें तो फौलो करें इन टिप्स को:

ऐक्सरसाइज और सैर करना: यों तो गरमी के मौसम में बाहर जा कर वर्कआउट करना या सैर करना फिट रहने का सब से अच्छा विकल्प है, मगर सर्दी के मौसम में आउटडोर वर्कआउट की सलाह नहीं दी जाती. ऐसे में घर पर रह कर भी डांस इत्यादि के जरीए फिटनैस को बरकरार रखा जा सकता है. फिजिकल ऐक्टिविटी का मतलब है ऐसी कोई भी ऐक्सरसाइज, जिस से शरीर से पसीना निकले और आप को उस के लिए ऐक्स्ट्रा मेहनत करनी पड़े. इस से व्यक्ति की मांसपेशियां मजबूत होती हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है. ज्यादा नहीं तो कम से कम रोज 30 मिनट तक ऐक्सरसाइज जरूर करें.

पौष्टिक भोजन करें: खानेपीने का हमारे शरीर पर बहुत ज्यादा असर पड़ता है. पौष्टिक भोजन से शरीर को ऐनर्जी मिलती है. सिंपल कार्बोहाइड्रेट के लिए पोहा, उपमा, स्टीम्ड इडली, ओट्स, मूसली और प्रोटीन के लिए अंडा, मलाई रहित दूध ले सकते हैं. फैट के लिए बादाम, अखरोट, अलसी के बीज खाएं. शाम के समय कोई भी सब्जियों से बना सूप या ग्रीन टी लें. रात के भोजन में एक कटोरी सलाद या उबली सब्जियों अथवा पपीते का सेवन करें. सब्जियों में प्याज और लहसुन भी डालें.

डाइट को 6-7 बार टुकड़ों में बांट लें. यदि 3 बार ही खाते हैं तो बीच में स्प्राउट्स, मौसमी फल, सब्जियों का सलाद खाने व जूस पीने की आदत डालें.

गेहूं की रोटी के बजाय सर्दियों में मक्का व बाजरा खाएं. सफेद के बजाय ब्राउन राइस खाएं. इन में मौजूद प्रोटीन, कैल्सियम, मैग्नीशियम, फाइबर, पोटैशियम जैसे तत्त्व वजन को नियंत्रित कर पाचन क्रिया और ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित रखते हैं.

विंटर वैट लौस टिप्स

- *सर्दी के मौसम में सुबह सैर करना संभव नहीं होता, इसलिए दोपहर के खाने के बाद 15 मिनट तक धीरेधीरे जरूर टहलें.*
- *खाने में सफेद चीजों जैसे चावल, आटा, ब्रैड, केक और पास्ता इत्यादि की जगह भूरी चीजों जैसे किनोवा, ओट्स, ब्राउन राइस इत्यादि को शामिल करें.*
- *प्रोटीन की मात्रा को संतुलित बनाए रखने के लिए अंडा, दूध और टोफू का सेवन करें.*
- *डिनर में स्टीम्ड वैजिटेबल इत्यादि का सेवन करें.*
- *जुंबा ऐक्सरसाइज वजन को नियंत्रित रखने में मदद करती है. इसे अपनी फिटनैस रूटीन का हिस्सा जरूर बनाएं.*
- *लंच से पहले 1 बाउल सलाद का सेवन जरूर करें.*

पर्याप्त मात्रा में पानी पीना: रोज 8-10 गिलास पानी तो पीना ही चाहिए. सुबह उठते ही 1 गिलास पानी पीना अपनी आदत में शामिल करें. इस से पेट साफ रहता है. पानी पीने से स्किन में रूखापन नहीं आता. मांसपेशियों का 80% भाग पानी से बना होता है. इसलिए पानी से मांसपेशियों की ऐंठन भी दूर होती है.

चीनी व नमक का कम मात्रा में सेवन: अगर खाने में नमक, चीनी व तेल की मात्रा कम रखा जाए तो मोटापा, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज और हृदय रोगों से दूर रहा जा सकता है. चीनी में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है. चीनी में कोई विटामिन, मिनरल या पौष्टिक तत्त्व नहीं होता. यह सिर्फ शरीर को ऊर्जा देती है. पूरे दिन में 25 ग्राम से ज्यादा चीनी न लें. ऐसे ही सिर्फ 6 ग्राम नमक ही खाना चाहिए.

नशे व धूम्रपान से दूर रहें: ज्यादा शराब पीने और धूम्रपान करने से व्यक्ति की सेहत तो खराब होती ही है, वह समय से पहले बूढ़ा भी नजर आने लगता है. शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत कम हो जाती है.

आज के दौर में बहुत सारी बीमारियां फैल रही हैं, जिन का समय रहते इलाज कराया जाए तो कई फायदे होते हैं जैसे व्यक्ति का वजन संतुलित रहता है, दिल की बीमारी होने की संभावना कम होती, संक्रमण से बचे रहते हैं, व्यक्ति लंबी जिंदगी जीता है, अपने को तरोताजा महसूस करता है, जिस से खुश रहता है.

आज लोगों के लिए हैल्दी लाइफस्टाइल अपनाना बहुत जरूरी है तो फिर सोच क्या रहें हैं. चलिए, आज ही से शुरुआत करें अपने रूटीन को बदलने की.

-किरण आहूजा ●

पोस्ट कोविड कैसे रखें खयाल

ठंड के मौसम में कोरोना को ले कर हमें कौनकौन सी सावधानियां बरतने की जरूरत हैं, जानिए ऐक्सपर्ट्स की राय...

कोरोना संक्रमित लोग हमारे आसपास घूम रहे हैं और हमें पता ही नहीं है. वायरस हर इंसान की इम्यूनिटी पावर को देख कर हमला कर रहा है, किसी को कम तो किसी को बहुत ज्यादा नुकसान पहुंचा रहा है. इसलिए लौकडाउन भले खत्म हो गया हो, औफिस जाना शुरू हो गया हो, मैट्रो, ट्रेन, बसों ने रफ्तार पकड़नी शुरू कर दी हो, मगर ठंड के मौसम में कोरोना को ले कर हमें और ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत है.

दिल्ली में कोविड महामारी की तीसरी लहर चल रही है. डाक्टर सुगंधा गुप्ता, संस्थापक व वरिष्ठ मनोचिकित्सक दिल्ली माइंड क्लीनिक, करोल बाग, हमें पोस्ट कोविड के बारे में पूरी जानकारी दे रही हैं:

क्या है कोविड की तीसरी लहर का कारण

- मौसम में बदलाव और प्रदूषण में बढ़ोतरी.
- लौकडाउन के बाद धीरेधीरे खुलते व्यवसाय और बाजार.
- त्योहारों और शादियों का समय.
- लंबे समय से नियमों में बंधे लोगों को छूट मिलने पर लापरवाही.

इन बढ़ते आंकड़ों के साथ एक चीज समझनी बहुत जरूरी है और वह यह कि हम में से 60-70% लोग या तो कोविड से ग्रस्त हो चुके हैं या फिर किसी कोविड पेसैंट के संपर्क में आ चुके हैं. जहां कई लोग हलकेफुलके लक्षण आने पर भी बारबार टैस्ट करा रहे हैं, वहीं कुछ मरीज ज्यादा बीमार होने के बावजूद सामाजिक बायकाट के डर से टैस्ट कराने से कतरा रहे हैं, तो कई लोग बिना डाक्टर की सलाह के ही कोविड पौजिटिव पेसैंट की परची से दवा खरीद कर खा रहे हैं, जिस का शरीर पर साइड इफैक्ट देखने को मिल रहा है. आप की रिपोर्ट पौजिटिव आई हो या नैगेटिव, चाहे आप हौस्पीटल रह कर आए हों या होम क्वारंटीन में रहे हों, इन बातों का विशेष ध्यान रखना जरूरी है:

पोस्ट कोविड केयर

- पौष्टिक, घर का बना आहार. तेल, चिकन, मीठा कम, प्रोटीन, फल, सलाद, जूस ज्यादा. ओमेगा फैटी ऐसिड आप की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है.
- पूरी तरह से रिकवरी के लिए 6-7 घंटे की नींद जरूरी है.
- व्यायाम करना बेहद जरूरी है. चाहे 15 मिनट की सूर्य की रोशनी में सैर हो या कमरे में ऐरोबिक्स. कसरत आप की मांसपेशियों में रक्तसंचार बढ़ाने के साथ ही हड्डियों में कैल्सियम, विटामिन डी के प्रवाह को भी बढ़ाती है, जिस से बौडी का स्टैमिना बढ़ने में मदद मिलती है.

पिछले 3-4 महीने में कई ऐसे मरीज हमारे पास आए जिन की कोविड रिपोर्ट नैगेटिव हुए 1 महीने से ज्यादा का समय हो गया है या फिर उन के परिवार में कोई पौजिटिव था, लेकिन वे नैगेटिव थे इस के बावजूद ये लोग भय के कारण मानसिक रोग के साथ सामने आ रहे हैं.

इन में से प्रमुख हैं:

पैनिक डिसऔर्डर: अचानक बहुत तेज घबराहट होना, जिस में छाती में दर्द, सांस फूलना, धड़कन बढ़ना, चक्कर, उलटी, बेहोशी जैसा महसूस करना, लेकिन सभी जांचें नौर्मल आती हैं.

इंसोम्निया: नींद न आना, सोने से डर लगना कि कहीं नींद में कुछ हो न जाए, सोतेसोते डर कर नींद का खुल जाना, धड़कनें बढ़ाना, पसीना आना जैसे लक्षण होते हैं.

सोमेटाइजेशन डिसऔर्डर: मन में बारबार बीमारी का वहम आना, छोटेछोटे मामूली लक्षण पर भी डर जाना, ज्यादा चिंता करना, गूगल पर बीमारी के लक्षण ढूंढ़ना, बारबार डाक्टर से परामर्श लेना और टैस्ट कराना, रिपोर्ट नौर्मल आने पर भी तसल्ली न मिल पाना.

डिप्रैशन: तनाव की वजह से उदासी, मायूसी, नकारात्मक विचार आना, काम की इच्छा न करना, जल्दी थक जाना, चिड़चिड़ा रहना आदि.

इन के अलावा कोविड ने कई और तरह की भी भावनात्मक और मानसिक तकलीफों को जन्म दिया है.

मानसिक स्वास्थ्य के लिए पोस्ट कोविड केयर

- शारीरिक दूरी को सामाजिक दूरी न समझें.
- 6 फुट दूर से पड़ोसी, सब्जी वाले से बात करें.
- सोशल मीडिया का सही उपयोग करते हुए अपने परिवार और रिश्तेदारों से जुड़े रहें.
- आइसोलेटेड, अकेले न रहें.

हर 15 मिनट में औक्सीमीटर पर औक्सीजन नापना, हर आधे घंटे में बुखार चैक करना, गूगल पर कोविड के बारे में लगातार पढ़ते रहना, इस से संबंधित न्यूज देखना, ये सब करने से बचें. अपनी दिनचर्या व्यस्त रखें.

इस बीच एक अच्छी खबर यह भी है कि फाइजर कंपनी की वैक्सीन शोध में 90% कारगर पाई गई है, जो जल्द ही मार्केट में उपलब्ध होगी. इसलिए सकारात्मक रहें और अपना खयाल रखें.

-ज्योती गुप्ता ●

100% Veg.

WE BRING QUALITY
PCM
AT YOUR HOME
The symbol of Purity & Quality

ESTD. Since 1969

अपनों के लिए बनाएं कुछ खास
पीसीएम मसालों के साथ

बनाना हो शाही पनीर या फिर पाव भाजी,
पीसीएम मसालों में है ऐसे चुनिंदा मसालों का मिश्रण
जो हर रेसिपी में जगा दे जायके का जादू।

PCM
SHAHI PANEER MASALA
DAL MASALA
PAV-BHAJI MASALA
SAMBHER MASALA

Pink City Mills
The Real Indian Taste

FOR DELIVERY AND ORDER CONTACT
93, Jhalaniyo Ka Rasta, Kishanpol Bazar, Jaipur-302003, Rajasthan, India
E-mail: pinkcitymills@gmail.com, pinkcitymills@yahoo.com, Website. www.pcmspices.com
buy online at : pcmmasale.com, Call for orders at Toll Free Number 1800-180-8411
YouTube pcm masale f pcm masale

Also available on : amazon.in flipkart bigbasket

प्री वैडिंग डाइट सीक्रेट्स

शादी से पहले अपने आहार में इन चीजों को शामिल कर यकीनन आप दुलहन के रूप में किसी अप्सरा से कम नहीं दिखेंगी...

छोटी उम्र से हर लड़की अपनी शादी के सपने देखती है और जब बड़ा हो जाने पर ये सपने सच होने लगते हैं तो बस मन में हर दम यही चिंता सताती रहती है कि लहंगे में पतली तो लगूंगी न, कोई मुझे मोटी तो नहीं कहेगा न. इस के लिए कई दिन पहले से डाइट में से खाने को स्किप करने का चलन चल जाता है, जबकि यह समय खाने को स्किप करने का नहीं, बल्कि भीतर से खुद को स्ट्राँग बनाने का होता है ताकि चेहरे पर निखार आने के साथसाथ शरीर में कमजोरी भी न रहे.

लेकिन अकसर अच्छी फिजिक पाने के लिए डाइट से उन सभी चीजों को आउट कर देते हैं, जो फिटनैस के लिए खासतौर पर जरूरी होती है. तो आइए जानते हैं उन सभी चीजों के बारे में, जिन से आप अपनी फिटनैस का ध्यान रख सकती हैं:

पानी से करें दिन की शुरुआत

कहते हैं कि खुद को बीमारियों से बचना चाहती हैं तो अपने दिन की शुरुआत पानी से करने के साथसाथ पूरे दिन में 7-8 गिलास पानी जरूर पीएं और यह बात बनने जा रही ब्राइड को खासतौर पर अमल में लानी चाहिए, क्योंकि पानी न सिर्फ शरीर को हाइड्रेट रखने का काम करता है, बल्कि स्किन को भी नैचुरल तरीके से निखारने का काम करता है.

यह शरीर से टौक्सिंस को बाहर निकाल कर पाचनतंत्र को ठीक करता है, जिस से चेहरे पर मुंहासों की समस्या नहीं होने के कारण ब्राइडल का चेहरा खिल उठता है, साथ ही ब्लड सर्कुलेशन सुचारु रहने के कारण स्किन हमेशा हैल्दी बनी रहती है. तो फिर जब भी लगे प्यास तो कोल्ड ड्रिंक की जगह पानी व नीबू पानी से रखें खुद को तरोताजा.

कोकोनट वाटर फौर ग्लोइंग स्किन

नारियल पानी कुछ वर्षों से काफी पौपुलर पेय पदार्थ बन गया है. 1 गिलास नारियल पानी में ढेरों न्यूट्रिऐंट्स होते हैं. इस में कार्ब्स, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन सी, मैग्नीशियम पोटैसियम, कैल्सियम, सोडियम होता है. ये शरीर के लिए काफी फायदेमंद होते हैं. 1 गिलास नारियल पानी में सिर्फ 45 कैलोरीज होती हैं. इसलिए हर कोई इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकता है, खासकर ब्राइड के लिए इसे अपनी डाइट में रोजाना शामिल करना चाहिए, क्योंकि यह शरीर को हाइड्रेट रख कर शरीर से सभी विषैले पदार्थों को बाहर निकाल कर स्किन को क्लियर बनाने के साथ उस पर नैचुरल ग्लो लाने का काम करता है.

ये स्किन पर नैचुरल मौइस्चर का भी काम कर के एक्ने को भी आप से दूर रखने का काम करता है. यह स्किन पर नैचुरल मौइस्चर का भी काम कर एक्ने को भी दूर रखता है. इसलिए अगर आप ब्राइड बनने जा रही हैं तो नारियल पानी को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें.

थोड़ाथोड़ा थोड़ीथोड़ी देर में खाएं

अगर आप की यह हैबिट है कि आप लंबेलंबे समय तक भूखे रह कर एकसाथ हैवी मील लेती हैं, तो आज ही अपनी इस आदत को छोड़ दें, क्योंकि ऐसा करने से जरूरत से ज्यादा खा लेते हैं, जो मोटापे को बढ़ाने का ही काम करता है. ऐसे में अगर आप की शादी होने वाली है तो आप खाना खाना न छोड़ें, बल्कि थोड़ीथोड़ी देर में कुछ हैल्दी खाती रहें, इस से आप का मैटाबोलिज्म बूस्ट होने के साथसाथ आप अगर वजन कम करना चाहती हैं, तो इस से आप तेजी से वजन कम कर पाएंगी.

जब भी छोटेछोटे मील्स लें तो उस में स्प्राउट्स, चना, सूप, जूस, ब्राउन ब्रैड सैंडविच, सलाद, पोहा आदि शामिल करें. यकीन मानिए ये छोटेछोटे मील्स आप के पेट को फुल रखने के साथसाथ आप को फिट रखने का काम भी करेंगी.

हाई कैलोरी फूड को कहें बाए

एक बार शादी पक्की होने के बाद घर में शादी जैसा माहौल लगने लगता है. होने वाली ब्राइड के साथसाथ घर के बाकी लोग भी शौपिंग में बिजी हो जाते हैं. ऐसे में इस भागमभाग में जो खाने को मिल जाए वही खा लेना ठीक नहीं होगा, क्योंकि प्रोसैस्ड व स्ट्रीट फूड में स्टार्च, औयल, कार्ब्स बहुत अधिक मात्रा में होते हैं, जो शरीर को उस समय तो ऐनर्जी देने का काम करते हैं, लेकिन बाद में शरीर को फुला कर अंदर से खोखला बना देते हैं.

ऐसे में जरूरी है कि आप शौपिंग के साथसाथ अपनी हैल्थ का भी ध्यान रखें. इस के लिए बैस्ट तरीका है कि नो स्ट्रीट फूड, सिर्फ होममेड फूड ही खाएं.

ग्लोइंग स्किन के लिए

क्या आप चाहती हैं कि सिर्फ शादी वाले दिन ही आप की स्किन मेकअप से ग्लोइंग दिखे और जैसे ही आप का मेकअप उतरे, आप का असली चेहरा सब के सामने आ जाए? नहीं न, तो फिर ग्लोइंग स्किन व बालों के लिए अपनी डाइट में फ्रूट्स, वैजिटेबल्स, प्रोटीन रिच फूड को शामिल करें, क्योंकि ये सभी न्यूट्रिऐंट्स से भरपूर होने के कारण आप की स्किन को अंदर से निखारने का काम करते हैं और आप भी तो यही चाहती हैं कि आप की स्किन पर हमेशा ग्लो नजर आए, जिसे देख कर सब तारीफ किए बिना न रहें कि क्या रौनक है चेहरे पर, क्या राज है इस रौनक का.

इस के लिए आप हरी पत्तेदार सब्जियां, मौसमी फ्रूट्स, विटामिन सी युक्त फ्रूट्स, दालें, अंडे, पनीर अपने खाने में शामिल करें. लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि क्वांटिटी थोड़ी ही हो. जैसे एक बार में एक बाउल दाल और 50 ग्राम पनीर का कौंबिनेशन सही है, क्योंकि दोनों ही प्रोटीन रिच होने के कारण आप को इस की क्वांटिटी को देख कर लेना जरूरी होगा. ऐसे ही ड्राई ग्रीन वैजिटेबल के साथ एक बाउल दाल आप को अंदर व बाहर दोनों जगह से स्ट्रौंग व ग्लोइंग बनाने का काम करेगी.

हैल्दी नाश्ता

अकसर हमारी हैबिट होती है कि नाश्ता स्किप कर देते हैं यह सोच कर कि ऐसा करने से फिट रहेंगे, जबकि आप को बता दें कि आप की यह आदत आप को फिट नहीं, बल्कि बीमार कर देती है, क्योंकि रात के लंबे समय के बाद भी अगर आप नाश्ता स्किप करेंगी तो ऐसा करना आप के मैटाबोलिज्म को कमजोर बना कर आप को और ज्यादा फैटी बना सकता है.

फौलो ऐक्सरसाइज रूटीन

शादी पक्की होने का यह मतलब नहीं कि आप अपने ऐक्सरसाइज के रूटीन को ही छोड़ दें. बता दें कि अगर आप अपनी शादी में खूबसूरत दिखना चाहती हैं तो वर्कआउट जरूर करें, क्योंकि इस से बौडी फिट रहने के साथसाथ आप खुद को भी हर समय ऊर्जा से भरपूर पाएंगी. इस के लिए आप घर में स्किपिंग, जौगिंग व रनिंग भी कर सकती हैं और अगर घर में करने में आलस आता है तो जिम, योगा या फिर ऐरोबिक्स क्लासेज जौइन कर के न सिर्फ तेजी से वजन को कम करेंगी, बल्कि अपने स्टैमिना को भी बढ़ाएंगी.

आखिर शरीर के लिए रोज आधा घंटा निकालना हमारी ड्यूटी जो है, क्योंकि जब भी अच्छा खाएंगे, ऐक्सरसाइज करेंगे तभी बेहतर रिजल्ट मिलने के साथसाथ हमारी स्किन भी ग्लो करेगी. इसलिए अगर आप की शादी को थोड़ा समय ही बचा है तो ऐक्सरसाइज के रूटीन को न छोड़ें, बल्कि थोड़ा और वर्कआउट बढ़ा कर अपने शरीर को मैंटेन रखें.

ड्राईफ्रूट्स से बढ़ाएं नजदीकी

अकसर आप ने लोगों को कहते सुना होगा कि ज्यादा ड्राईफ्रूट्स नहीं खाने चाहिए, क्योंकि इन से शरीर में फैट बढ़ता है, जबकि आप को बता दें कि ड्राईफ्रूट्स विटामिंस व प्रोटीन से भरपूर होने के कारण शरीर की ढेरों कमियों को दूर कर के भीतर से शरीर को स्ट्रौंग बनाने का काम करते हैं. आप को जान कर हैरानी होगी कि 100 ग्राम ड्राईफ्रूट्स में 100 ग्राम ताजे फलों के मुकाबले तीन गुना अधिक फाइबर, विटामिंस व मिनरल्स मिल जाएंगे यानी कम क्वांटिटी में ज्यादा न्यूट्रिऐंट्स.

इसलिए इस भ्रम को निकाल दें कि ड्राईफ्रूट्स से शरीर को नुकसान पहुंचेगा. अगर आप रोजाना थोड़े से ड्राईफ्रूट्स लेंगी, तो आप के शरीर की कमजोरी दूर होगी और आप ज्यादा चुस्ती के साथ अपनी शादी को ऐंजौय कर पाएंगी.

-पारुल भटनागर ●

बेहतरीन बुनाई के 9 टिप्स

जानिए, अच्छी बुनाई के लिए काम की बातें...

ठंड की दस्तक शुरू होते ही बाजार में ऊनी कपड़ों से दुकानें भर जाती हैं. ग्राहकों की भीड़ भी देखी जा सकती है, परंतु इस के बावजूद हाथ से बुने स्वैटरों/परिधानों के आकर्षण में कतई कमी देखने को नहीं मिलती.

बुनाई की कला में माहिर स्त्रियों को अपने हाथों से बुने परिधान ही लुभाते हैं. आखिर कुछ तो होगा इन में जो इतने महंगे और वैराइटी वाले ऊनी कपड़ों के साथ हमें घर की छतों, बालकनियों में बैठ कर बुने स्वैटर ज्यादा गरमाहट देते प्रतीत होते हैं. जाहिर है हाथ से

Knitting Happiness®

हाथों से बुनें खुशियाँ !®

नया जोश नयी उमंग
गंगा एक्रोवूल्ज़
निटिंग यार्न के संग

आकर्षक डिज़ाइनों के लिए गंगा एक्रोवूल्ज की डिज़ाइन बुकलेट देखें

GANGA®
Acrowools
KNITTING YARN

FALL WINTER COLLECTION 2020-21

Corp. Office : 249, Industrial Area-A, Ludhiana 141003 (Punjab) India
Ph. : +91-161-4008400 (M) +91-92162-55766
E-mail : customercare@gangaacrowools.com

For free Design Patterns visit : https://www.knittinghappiness.com/patterns

Selective Range also available at snapdeal , amazon & Flipkart

अपनों के लिए एकएक फंदा कर के प्यार और मेहनत से बुना परिधान अलग ही गरमाहट देता है.

सही निटिंग यार्न का चुनाव

बुनाई की बात पर विचार करते ही सब से पहले उत्तम क्वालिटी वूलन का प्रसंग उठता है, जो बेहद जरूरी है. निटिंग यार्न के बढ़िया न होने पर परिधान तैयार होने पर हमें काफी खराव रिजल्ट मिल सकते हैं, जो हमारी सारी मेहनत पर पानी फेर सकता है. जैसे ऊन में रंग फेड होना, बुने स्वैटर परिधान पर रोएं निकल आना, आकार बिगड़ जाना आदि.

अत: हमें निटिंग यार्न का चुनाव बहुत सावधानी से करना चाहिए. ऊन हमेशा ब्रैंडेड और भरोसेमंद दुकान से ही खरीदें. नकली लेवल लगे लोकल ऊन भी ब्रैंडेड ऊन की तरह बाजार में उपलब्ध हैं.

आजकल वर्धमान, ओसवाल और गंगा की निटिंग यार्न बहुत सुंदर रंगों और वैरायटी में मिल जाती हैं. जब आप इतने परिश्रम से एकएक फंदा कर के अपनी मनपसंद डिजाइन का स्वैटर बुनती हैं, तो ऊन की क्वालिटी से समझौता न करें.

बाद में सही परिणाम न मिलने से बहुत अफसोस होता है और सारी मेहनत पर पानी फिर सकता है.

उत्तम रंग संयोजन

सही निटिंग यार्न के चुनाव के साथ उचित रंग संयोजन की नौलेज भी जरूरी है. अच्छी क्वालिटी के ब्रैंडेड निटिंग यार्न के कलर बहुत ही उम्दा और यूनीक होते हैं. लोकल में वह कलर मिलना संभव नहीं.

शिशु के लिए बेबी पिंक, पिस्ता, क्रीम और लाइट शेड अच्छे लगते हैं. कुछ बड़े बच्चों और किशोरों के लिए रौयल ब्लू, यलो, रैड, हरा, फिरोजी, ब्लैक आदि. बुजुर्गों के लिए बादामी ग्रे, लाइट आसमानी, मैरून, लाइट डल शेड अच्छे लगते हैं.

निटिंग टूल्स का सही चुनाव बेहद जरूरी

बाजार में उपलब्ध नकली सामान की वजह से भ्रम होना स्वाभाविक है. ऐसे में निटिंग यार्न की तरह सुंदर बुनाई के लिए उत्तम सही टूल्स की आवश्यकता को नकारा नहीं जा सकता.

सलाइयां

अच्छी क्वाल्टी की स्लाइयों से ही बुनाई करें. पोनी की सलाइयां ठीक रहतीं हैं. सलाइयों के चुनाव में स्टील और बांस 2 तरह की सलाइयों का प्रयोग किया जा सकता है.

नौर्मली स्वैटर में आजकल 9, 10, 11, 12 नंबर की सलाइयां इस्तेमाल की जाती हैं.

स्वैटर का बौर्डर बनाने के लिए 12 या 11 नंबर सलाइयों और पूरा स्वैटर 9 या 10 नंबर से बुनते हैं.

सलाइयों के नंबर ऊन के मोटा या पतला पर होने पर निर्भर करता है.

सलाइयां की नौर्मल लंबाई 10 इंच और लंबी लंबाई 14 इंच है. (फ्रौक या शाल जैसे ज्यादा फंदों वाले परिधान) तैयार करने में लंबी सलाइयां प्रयोग की जाती हैं.

दोनों तरफ नोक वाली सलाइयां गला बनाने या राउंड शेप में कुछ भी बुनना हो तो बहुत काम आती हैं. ये बाजार में 4 संख्या में उपलब्ध होती हैं.

वायर वाली सलाइयां, यदि कोई स्वैटर बुनना हो, तो बहुत सुविधाजनक रहती हैं. इस के अलावा गला, मौजे, कैप या बेबी स्वैटर बिना जोड़े बुनना हो तो बहुत सुविधा रहती है.

केवल नीडल या सलाई

केवल डिजाइन में फंदे पलटने में काफी परेशानी होती है. इस नीडल से केवल डिजाइन बड़ी आसानी से तैयार किया जा सकता है.

नीडल कैप

इसे सलाइयों की नोक पर लगाने के लिए इस्तेमाल करते हैं ताकि आप जब बीच में बुनाई छोड़ कर काम के लिए उठें तो फंदे निकलेंगे नहीं.

स्टिच होल्डर

ये कंधों आदि के फंदे भरने के काम आते हैं. इन्हें अन्य जगह भी फंदे स्टोर करने के लिए यूज कर सकती हैं. स्वैटर के फंदे डूबेंगे नहीं.

यू पिन

यह यू के आकार की सलाई होती है, जिस से निटिंग यार्न प्रयोग कर क्रोशिए की मदद से तरहतरह की बहुत सी सुंदर डिजाइनों में फैंसी शाल, स्टोल, स्वैटर कोट, हाफ स्वैटर, जैकेट आदि बनाए जा सकते हैं.

पौम

पौम मेकर इस टूल की मदद से पौमपौम बहुत सुंदर और आकर्षक बनता है. दोनों तरफ निटिंग धागा लपेट कर कटिंग की जाती है. बच्चों की कैप, मोजे या स्वैटर के लिए भी मनपसंद डिजाइन व रंगबिरंगे पौमपौम बहुत आसानी से तैयार कर सकती हैं.

आशा है आप इन सर्दियों में एक प्यारा सा स्वैटर बतौर तोहफा दे कर अपनों को जरूर खुश करेंगी और साथ ही अपनी अमूल्य धरोहर से अपनों की मधुर यादों में बसी रहेंगी.

-पुनीता सिंह ●

सौंदर्य समस्याएं

मेरी शादी का दिन नजदीक है, लेकिन मैं अपने हाथपैरों पर दिखने वाले अनचाहे बालों को ले कर परेशान हूं. मुझे इन का कोई परमानैंट निदान चाहिए ताकि मैं शादी के बाद भी इन को रिमूव करने के टैंशन से फ्री रह सकूं.

आप ने अपनी समस्या के साथ ही हल भी दे दिया है. आप परमानैंट सोल्यूशन चाहती हैं तो आप पल्स लाइट ट्रीटमैंट का सहारा ले सकती हैं, जो अनचाहे बालों से नजात का परमानैंट सोल्यूशन है.

इस की मदद से आप वैक्सिंग की तकलीफ से हमेशा के लिए फ्री हो जाएंगी. आईपीएल यानी इंटैंस पल्स्ड लाइट हेयर रिडक्शन की आसान व कारगर और सब से ऐडवांश तकनीक है.

इस का ट्रीटमैंट शुरू करने से पहले कुछ जरूरी चिकित्सीय जांच की जाती है. जरूरत पड़ने पर आवश्यक सलाह व दवाएं भी दी जाती हैं. यह पूरी तरह सुरक्षित और असरदार तकनीक है. इस के जरीए 7 से 10 सिटिंग्स में ही 60 से 80% बाल रिमूव हो सकते हैं.

अंडरआर्म्स, हाथपांव जैसे बौडी के बड़े हिस्से के अनचाहे बालों को हटाना हो तो इस तकनीक का इस्तेमाल बेहतर होता है. अपर लिप और चिन जैसे छोटे हिस्से के परमानैंट हेयर रिडक्शन के लिए भी इस तकनीक का प्रयोग किया जाता है.

मैं अपनी सगाई में अपने नेल्स सुंदर और बड़े रखना चाहती हूं जबकि मेरे नेल्स बेहद छोटे हैं. मुझे बताइए कि मैं अपने नेल्स को खूबसूरत बनाने के लिए क्या करूं?

यदि नाखून छोटे हैं तो पहले नेल ऐक्सटैंशन करवा लें. ये कुछ ही घंटों में नाखूनों को बढ़ाने की प्रक्रिया है. ये उन सभी लोगों के लिए वरदान है जिन के नाखून बढ़ते नहीं या फिर जल्दीजल्दी टूट जाते हैं. इस तकनीक के तहत टूटे हुए नाखूनों को फिर नैचुरल शेप में लाया जा सकता है.

यदि आप के नाखून छोटे हैं तो नेल ऐक्सटैंशन करवा कर आप जितनी मरजी चाहे उतनी लंबाई पा सकती हैं. नेल ऐक्सटैंशन किए गए नाखून दिखने में और काम करने में बिलकुल नैचुरल नाखून की ही तरह नजर आते हैं. इन नाखूनों को एक्रिलिक पाउडर और कुछ तरल पदार्थों से बनाया जाता है. इस से आप के नेल्स को मनचाहा आकार व लंबाई मिल जाती है.

नेल ऐक्सटैंशन किए गए नाखून लगभग 1 महीने यानी आप के हनीमून तक अपनी शेप में बरकरार रहते हैं. इस के साथ आप सेमीपरमानैंट नेलआर्ट तकनीक से नाखूनों को विभिन्न रंगों और सामग्रियों से बेहद कलात्मक रूप से सजा सकती हैं. आप इसे भी आजमा कर देखिए, आप के नाखून लगभग 3 महीनों तक आकर्षक और मनभावन बने रहेंगे.

शादी से पहले की गई शौपिंग में व्यस्त रहने के कारण मेरी स्किन टैन हो गई है. इसलिए मैं बौडी पौलिशिंग करवाना चाहती हूं. इस का कोई साइडइफैक्ट तो नहीं पड़ेगा?

जी नहीं, यह पूरी तरह से एक प्राकृतिक उपचार है इसलिए शरीर पर इस का कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता. इस के लिए खास तरह के प्रोडक्ट प्रयोग किए जाते हैं जैसे बौडी क्रीम, बौडी औयल, बौडी सौल्ट, बाम, बौडी पैक, ऐक्सफौलिएशन क्रीम वगैरह.

इस में सब से पहले स्क्रब को पूरे शरीर पर लगा कर हलके हाथों से हलकेहलके रगड़ा जाता है और 10 मिनट के लिए छोड़ दिया जाता है. स्क्रबिंग की मदद से बौडी की डैड स्किन निकल जाती है और साथ ही साथ टैनिंग भी रिमूव होती है. नैचुरल तरीके से बनाया गया ये स्क्रब त्वचा की रंगत को निखारने में सहायक होता है.

इस के बाद बौडी को वाश कर के उस पर स्किन ग्लो पैक लगाते हैं और सूख जाने के बाद इसे वाश कर के हटाया जाता है. इस के बाद बौडी शाइनर लगा कर त्वचा की 5 से 10 मिनट तक मसाज की जाती है. बौडी पौलिशिंग द्वारा त्वचा की मृत कोशिकाएं हटती हैं साथ ही टैनिंग भी रिमूव होती है जिस से त्वचा में कोमलता व निखार आता है. मसाज से होने वाली दुलहन स्ट्रैसफ्री फील करती है व बौडी रीलैक्स होती है.

मेरे बाल रफ और डैमेज होने के कारण सुंदर नहीं दिखाई देते जबकि मैं अपनी रोके की रस्म में खुले बाल रखना चाहती हूं, मैं क्या करूं?

आज की इस फास्ट लाइफ में बालों का डैमेज हो जाना आम बात है, ऐसे में अगर आप के पास अभी समय है तो आप हर 15 दिन पर हेयर स्पा ले सकती हैं. इस से शादी तक आप के बालों में शाइन आ जाएगी. साथ ही स्पा में यूज होने वाले प्रोडक्ट्स से बालों को पोषण मिलेगा और वे स्वस्थ भी हो जाएंगे.

अगर आप के पास समय नहीं है तो आप अस्थाई हेयर ऐक्सटैंशन से अपने बालों को खूबसूरत दिखा सकती हैं. अगर आप केवल रोके वाले दिन के लिए अपना हेयरस्टाइल बदलवाना चाहती हैं तो आप स्ट्रेट बाल वाला क्लिप औन ऐक्सटैंशन ले सकती हैं. उस के बाद आप शादी तक हेयर स्पा करवाती रहें.

मैं अपनी आंखों में लैंस लगाती हूं, मुझे यह सोच कर टैंशन हो रही है कि मेरी शादी होने के बाद मैं अपनी आंखों को सुंदर बना रहने के लिए आंखों में बारबार काजल और लाइनर कैसे लगाती रहूंगी?

आप की समस्या का हल है परमानैंट आई मेकअप. आंखों में कशिश लाने के लिए ही काजल और लाइनर का इस्तेमाल किया जाता है. लेकिन जब हम लैंस लगाते हैं तो लैंस लगाने के बाद अगर हम काजल या लाइनर लगाते हैं. वह कभीकभी अंदर चला जाता है और पहले लगा कर लैंस लगाते हैं तो यह फैल जाते हैं.

इसलिए जो लोग लैंस लगाते हैं उन के लिए परमानैंट काजल और लाइनर बैस्ट है, क्योंकि वह सारी उम्र वैसा का वैसा ही बना रहता है. इस से आप के टाइम की भी बचत होती है. इस तकनीक से लगाया गया लाइनर और काजल आप की आंखों को बिना किसी विशेष देखभाल के सालों तक आकर्षक बनाए रखता है.

–समस्याओं के समाधान
*ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर **डा. भारती तनेजा** द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8,** रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

लंबी कहानी • जितेंद्र मोहन भटनागर

प्रथम किस्त

सुर बदले धड़कनों के

ऐसे समय जब कोरोना वायरस की वजह से लौकडाउन लगने वाला है, तान्या अंतिम फ्लाइट से घर तो लौट रही थी, मगर जब उस ने बगल की सीट पर बैठे एक शख्स की ओर देखा तो उस की धड़कनें तेज हो गईं. आखिर कौन था वह शख्स...

Prabhat2020

इस बार जब गरमी की छुट्टियों में तान्या अपनी मम्मी के साथ नानी के घर रुड़की आई तो उन्हीं दिनों उस के बड़े मामामामी भी छुट्टी ले कर आए हुए थे, इसलिए उन के साथ घूमनेफिरने और बातों में ही सारा समय बीत गया.

छुट्टियां खत्म हुईं तो दिल्ली तक तान्या के बड़े मामा निकुंज और मामी शिवाली उन्हें अपनी कार से दिल्ली एअरपोर्ट छोड़ने आए. दिल्ली से मुंबई की फ्लाइट के टाइम से 2 घंटे पहले वे पहुंच गए.

मम्मी के साथ एअरपोर्ट में प्रवेश से पहले तान्या मामी से गले मिलते हुए बोली, "देखो मामी मेरी हाइट आप के बराबर हो गई है, मुझे मामा जैसी हाइट पकड़नी है."

"मामा तो 6 फुट के हैं और मैं उन से केवल 4 इंच छोटी हूं तेरी मम्मी की और मेरी हाइट लगभग बराबर है. तुझे पता है हम जैसी लंबी हाइट की लड़कियों को शादी के लिए लड़के बड़ी मुश्किल से मिलते हैं. तू 6 फुट की हो जाएगी तो हम सब के लिए लड़का ढूंढ़ना मुश्किल हो जाएगा."

"मामी एक बात बताओ, नानी को, मम्मी को और आप को भी, मेरी शादी की इतनी फिक्र क्यों रहती है? मैं ने अभी तो एमएससी एविएशन पूरा किया है और अब मैं ऐविशन अफसर बनने का एडवांस कोर्स कर रही हूं. मुझे हर हालत में अपना सपना पूरा करना है और आर्मी जौइन करनी है."

"ठीक है तेरी पढ़ाई कौन रोक रहा है तू जितना चाहती है पढ़ ले. पायलट अफसर भी बन जा पर एक समय तो आएगा जब तेरा मन किसी को लाइफपार्टनर बनाना चाहेगा... आर्मी जौइन कर भी लेगी तो शादी तो तेरी हमें करनी ही है... तेरी मामी यह कहना चाह रही है." मामा ने मुसकराते हुए तान्या का समझाना चाहा.

अपने पर्स से चैकिंग हेतु, एअर टिकट निकालते हुए तान्या बोली, "मामा, आप मामी की बात छोड़ो, आप तो मिलिटरी में कैप्टन हो आप बताओ आप क्या चाहते हो? क्या मैं अपना विजन बदल दूं? शादी की सोचने लगूं?"

"अब तू बड़ी हो गई है... हम सब की एक ही तो लाडली है, इसलिए हम सब हमेशा तेरे अच्छे के लिए ही सोचते हैं," कहते हुए मामा ने तान्या को गले से लगा लिया.

समय हो रहा था. मामामामी को बायबाय करते हुए तान्या ने अपनी मम्मी के साथ एअरपोर्ट के अंदर प्रवेश किया. लगेज चैक इन के बाद अपने बोर्डिंग पास ले कर दोनों वेटिंग लाउंज में डिसप्ले बोर्ड के सामने सीट पर बैठ गए.

बैठते ही तान्या बोली, "मम्मा, काश हमारे रेलवे प्लेटफौर्म भी इतने नीट ऐंड क्लीन होते?"

"एक दिन वह भी आ जाएगा बेटी..." मां ने बड़ी तसल्ली से कहा.

पता नहीं कब आएगा वह दिन," तान्या मन ही मन बुदबुदाई.

इंडिगो फ्लाइट नंबर 232 ए की उड़ान के लिए गेट नंबर 2 से ऐरोप्लेन में ऐंट्री शुरू हो गई थी.

मां के साथ चलती हुई तान्या ने ऐरोप्लेन के भीतर अपनी निर्धारित सीटों के पास पहुंच कर नंबर देखने के बाद मां को विंडो वाली सीट पर बैठा दिया.

वह जानती थी कि 3 सीटों में से विंडो वाली सीट किसी और को ऐलौट है और मां को विंडो सीट ही पसंद है, इसलिए उस ने मां को विंडो सीट पर बैठा दिया और खुद बीच वाली सीट पर बैठ गई. उस ने सोच लिया था कि जो भी तीसरी सीट पर आएगा उस से रिक्वैस्ट कर लेगी कि वह किनारे वाली सीट पर बैठ जाए.

तभी स्मार्ट, 6 फुट हाइट के बेहद आकर्षक तथा हैंडसम लड़के ने किनारे वाली खाली सीट के पास रुक कर पहले तो ऊपर के कैबिन में अपना हैंडबैग रखा, फिर एक नजर सीट नंबर पर डाली और बारीबारी से तान्या और उस की मम्मी को देखने के बाद अपनी उंगली से तान्या की मम्मी को इंगित करते हुए बुदबुदाया, "मम्मी ऐंड डौटर."

उस की बुदबुदाहट सुन कर तान्या बोल पड़ी, "यस शी इज माई मौम अनिला, ऐंड माइसैल्फ तान्या.

"तान्या, लैट मी गो टु माई अलौटेड सीट," कहते हुए अनिला उठने को हुई तभी तान्या ने उन्हें बैठे रहने का इशारा कर के उस हैंडसम से कहा, "आई फील ग्लैड इफ यू कैन एडजस्ट..."

तान्या की बात पूरी होने से पहले ही वह बोला, "लैट हर सिट औन दैट सीट तान्या," इतना कह कर वह किनारे वाली सीट पर बैठ गया और बीच वाली सीट पर बैठी तान्या से बोला, "आई एम डाक्टर नितिन."

"ओह नाइस, आर यू बिलौंग्स टु मुंबई."

"नहीं मैं दिल्ली का रहने वाला हूं. मुंबई के नानावटी हौस्पिटल में इंटर्नशिप कर रहा हूं, मां संसार में हैं नहीं, डैडी की तबीयत बिगड़ जाने के कारण 1 हफ्ते की छुट्टी ले कर दिल्ली गया था पर तीसरे ही दिन लौटना पड़ा."

"क्यों?"

"क्योंकि यह लास्ट फ्लाइट है. कोविड 19 के प्रकोप के कारण आज रात 12 बजे से सारी ट्रेन्स, फ्लाइट्स, इंटर स्टेट बसेज सब की गतिविधियां बंद हो रही हैं. पूरी कंट्री में आज रात 12 बजे से कंप्लीट लौकडाउन लगा दिया गया है.

"मेरी छुट्टियां भी कोविड-19 की गंभीरता को देखते हुए कैंसिल कर दी गई हैं."

तान्या अब तक चुप थी. अचानक पूछ बैठी, "न्यूज मैं भी सुन रही थी डाक्टर, पर यह वायरस क्या इतना गंभीर है कि कंप्लीट लौकडाउन लगाना और ट्रैवलिंग तथा मूवमैंट रोक देना जरूरी था क्या?"

"हां बीमारी स्प्रैड न हो, इसलिए स्टैप तो सही है, लेकिन कितना सफल रहेगा यह आने वाला समय ही बताएगा..."

तभी यात्रियों से अपनीअपनी सीट बेल्ट बांध लेने का अनुरोध हुआ, साथ ही एअर होस्टेज ने आवश्यक निर्देशों का प्रैक्टिकल डिस्प्ले कर के बताया और उस के बाद उस फ्लाइट ने कुछ देर रनवे पर दौड़ने के बाद उड़ान भरी. कैबिन क्रू के ऐनाउंसमैंट से पता चला कि कुल 1 घंटे 55 मिनट का दिल्ली से मुंबई तक का सफर है.

फ्लाइट ने ठीक 19:20 पर टेक औन किया. आसमान में पहुंच कर ऐरोप्लेन के एक लेबल पर आने के बाद सीट बैल्ट खोलने की इंस्ट्रंक्शन दे दी गई. रिलैक्स हो कर बैठने के बाद तान्या ने 2-3 बार मुंह घुमा कर डाक्टर नितिन की तरफ देखा. वह कानों में इयर प्लग लगाए संगीत सुनने में व्यस्त हो गया था.

हृष्टपुष्ट शरीर का मालिक, चेहरे पर तेज, निश्चिंत चेहरा, बड़ी आंखें, चौड़ा माथा, घुंघराले बाल, डैनिम की शर्ट और पैंट पहने, आंखों पर महंगा चश्मा पहने एक प्रभावशाली व्यक्तित्त्व डाक्टर नितिन.

तान्या सोचने लगी कि हौस्पिटल में सफेद कोट पहने वह कैसा लगता होगा. उस ने पहली बार एक अच्छी हाइट वाले स्मार्ट और यंग डाक्टर को देखा था. अभी इंटर्नशिप कर रहा है तो शादी तो हुई नहीं होगी हां यह हो सकता है कि अपने साथ पढ़ने वाली किसी लेडी डाक्टर से उस का अफेयर हो.

सच तो यह था कि जीवन में पहली बार तान्या को महसूस हुआ कि उस के दिल की धड़कनों के सुर बदल गए हैं. अगर कभी उस का मन शादी को राजी होगा तो ऐसा ही लड़का वह चाहेगी.

वह अपने साथ उस को ले कर पेयर मैचिंग करने लगी. उसे लगा मामी सही तो कहती हैं कि लंबे लड़के बड़ी मुश्किल से मिलते हैं. इस उड़ान के साथसाथ वह अपना कल्पना की भी उड़ान भरने लगी.

मगर तान्या के विचारों से बेखबर नितिन कानों में इयर प्लग ठूंसे आंखें बंद कर के संगीत सुनने में व्यस्त था.

कहते हैं कि जब अपने को बहुत आकर्षक समझने वाली किसी खूबसूरत लड़की की तरफ स्मार्ट और हैंडसम दिखने वाला लड़का कोई विशेष तवज्जो नहीं देता है तो उस लड़की के अहं को ठेस सी लगती है.

उस ने वहां से ध्यान हटा कर दूसरी तरफ लगाना चाहा. अनिला तो चाहे ट्रेन हो या फ्लाइट, हमेशा की तरह गति पकड़ते ही नींद के झोंके लेने लगी थीं. इसीलिए उन्हें किनारे की विंडो वाली सीट पसंद थी.

एक दिन वह भी पायलट सीट पर बैठ कर इस से भी तेज गति से फाइटर प्लेन चलाएगी. उस का ध्यान अपने सहपाठी तेजस की तरफ चला गया. उस का किसी से कंपीटिशन था तो तेजस से. क्लास में वही उस से 1 इंच ऊंची हाइट का था. अपने को उस ने ऊंची हाइट का दिखने के लिए 2 इंच ऊंची हील के सैंडल या चप्पलें पहनती थी.

तेजस के बुद्धिकौशल की वे कायल थी. अपने मन को पूरे नियंत्रण में रखते हुए वह उस से बातें तो खूब घुलमिल कर करती थी, पर कभी सीमा पार करने की हिम्मत न कर सके, ऐसा तान्या ने अपना स्वभाव बना रखा था.

इसीलिए उस के सहपाठी जो अपना दिल उसे देना तो चाहते थे पर देने की हिम्मत नहीं जुटा पाते थे. उन्होंने तान्या को बंद किताब की उपमा दे रखी थी. एक ऐसी किताब जिसे केवल तान्या ही खोल सकती थी.

एक बार तान्या ने ऐविएशन के एडवांस कोर्स की क्लास में अपने करीब बैठे तेजस की, उस के मुंह पर ही तारीफ कर दी, "आज तुम बहुत स्मार्ट लग रहे हो. यह बताओ कि ऐसा क्या खाते हो जिस से तुम्हारा ब्रेन एक बार में ही सब ग्रेस्प कर लेता है?"

तेजस इतना सुनते ही उस के करीब खिसकते हुए बोला, "क्या वास्तव में आज मैं तुम्हें जंच रहा हूं?"

"यस इट इज फैक्ट. तुम पर स्माल चेक वाली ब्लैक शर्ट और औफ वाइट ट्राउजर बहुत जमता है, फिर मैचिंग टाई पहन कर तुम बहुत अच्छे लगते हो."

उस दिन तेजस तान्या के मुंह से अपनी तारीफ सुन कर पगला सा गया. अचानक बोल पड़ा, "तुम भी मुझे बहुत अच्छी लगती हो, मैं तुम से..."

उस की बात को काटते हुए तान्या बोली, "मुझे पता है कि आगे तुम क्या कहने वाले हो, इसलिए मैं पहले से ही तुम्हें बता दे रही हूं कि मेरा यह शरीर तुम्हारे लिए नहीं बना है... यह किसी और के लिए है, कह कर वह जोर से हंसी.

तेजस जितना तान्या की तरफ खिसका था उतना ही वापस खिसक कर बैठ गया.

अचानक तान्या का ध्यान फिर नितिन की

तरफ चला गया. उसे अपनी ही दुनिया में खोया देख कर इस बार उस से रहा नहीं गया. उस ने जानबूझ कर अपनी कुहनी से उस की कुहनी जोर से टकरा दी.

तान्या चाहती थी वही हुआ. नितिन का ध्यान भंग हुआ. उस ने ईयर प्लग कानों से हटाए और फिर तान्या को देखते हुए बोला, "ऐनी प्रौब्लम?"

तान्या ने समझ लिया था कि अगर उस ने 'नो' कह दिया तो यह फिर कानों में इयर प्लग लगा कर म्यूजिक सुनने में व्यस्त हो जाएगा और यह सफर भी कोई लंबा नहीं है, इसलिए वह बोली, "हां, प्रौब्लम है."

कानों में लगे दोनों इयर प्लग हटा कर नितिन बोला, "ओह क्या प्रौब्लम है? मुझे खुशी होगी तुम्हारी प्रौब्लम को सौल्व कर के."

यह सुनते ही तान्या को मौका मिल गया. वह अपनी मुसकान को जितना कातिलाना बना सकती थी उतना बनाती हुई बोली, "छोटा सा सफर है. बाएं मम्मी तो निद्रा की गोद में चली गई हैं और आप संगीत सुनने में व्यस्त हो गए. बीच में फंसी बैठी मैं बोर हो रही हूं, आखिर करूं तो क्या करूं?"

"यदि तुम्हें भी संगीत का शौक है तो यह लो एक इयर प्लग तुम अपने कान में लगा लो. एक मैं लगा लेता हूं. दोनों मिल कर संगीत सुनते हैं."

"अरे संगीत तो मैं घर में भी सुनती रहती हूं. मुझे तो बातें करना अच्छा लगता है और इस से समय भी अच्छा कट जाता है.

"तो लो मैं इयर प्लग जेब में रख लेता हूं, मोबाइल का म्यूजिक औफ कर देता हूं... बातें करना तो मुझे भी बहुत अच्छा लगता है. बोलो क्या बातें करनी हैं?"

"आप अपने बारे में कुछ बताएं, फिर मुझ से मेरे बारे में कुछ पूछें."

"ऐसा क्यों."

"बस ऐसे ही ताकि सफर बातोंबातों में कट जाए और बोरियत भी न हो."

तान्या की नजरों की भाषा और भावनाएं समझते हुए नितिन मुसकराया और बोला, "प्यार भरी बातें करना चाह रही हो तो यह तभी संभव है जब मुझे अपनत्व से पुकारो."

"अपनत्व से मतलब?" तान्या ने थोड़ा उस की तरफ झुकते हुए पूछा?

"मतलब मुझे 'आप' कहना छोड़ कर 'तुम' कहो. जैसे तुम मुझ से पूछ सकती हो कि नितिन क्या तुम्हारी शादी हो गई है. तब मैं कहूंगा, नहीं मुझे अभी कोई सूटेबल लड़की नहीं मिली है या मेरा यह भी उत्तर हो सकता है कि अभी तो मेरा कैरियर शुरू हुआ है शादी के बारे में नहीं सोचा है."

तान्या को उस की बातों में रस आना शुरू हो गया था, इसलिए जब बोलतेबोलते नितिन ने चुप हो कर तान्या के नयनों में अपनी नजरें समा दीं तो प्रेम के रहस्यमयी जादू ने अपना असर दिखाना शुरू कर दिया.

तान्या के मुंह से निकल पड़ा, "डाक्टर, तुम चुप क्यो हो गए? मुझे तुम्हारा बोलना अच्छा लग रहा था."

"तुम्हें तो अच्छा लगना शुरू हो गया, पर तुम शांत और चुप हो, तो मुझे अच्छा नहीं लग रहा है. अब तुम कुछ अपने बारे में बताओ... अपनी शादी वगेहरा के बारे में."

तान्या जो अभी तक तो चाह रही थी कि नितिन उस से खूब सारी बातें करे पर जब उस ने बातें शुरू करीं तो उस की समझ में नहीं आ रहा था कि अपने मन के उद्गारों को कैसे व्यक्त करे. अपने मन के विचारों की बंद किताब एकदम से कैसे खोल कर कह डाले कि वह उसे चाहने लगी है. यह भी बात ठीक नहीं रहेगी.

मगर जब नितिन ने उसे बोलने के लिए बाध्य किया तो उस ने बताना शुरू किया, "उस के पिता फ्लाइट लेफ्टिनेंट थे और प्लेनक्रैश हो जाने के कारण उन्हें अपनी जान से हाथ धोना पड़ा. तब से मेरा सपना भी फ्लाइट अफसर बनने का है. आजकल मैं एमएससी ऐविएशन करने के बाद ऐविएशन का एडवांस कोर्स कर रही हूं. रही शादी की बात तो इस बारे में बस इतना ही जानती है कि जब भी शादी करूंगी तो तुम्हारी जैसी हाइट वाले लड़के से."

"अनिला उठ कर उस विदेशी औरत से दूर एक खाली चेयर पर बैठ गई और नितिन अपना ब्रीफकेस लेने के लिए तान्या के पास आ कर खड़ा हो गया..."

"मेरे जैसी हाइट वाले लड़के से? इस का अर्थ हुआ कि शादी करोगी पर मुझ से नहीं. ठीक है मैं फिर किसी और को ढूंढ़ लूंगा," कह कर नितिन हंसा.

उस के इतना कहते ही तान्या की हथेली स्वत: ही उस की भुजाओं से जा चिपकी और आंखें अपने कहानी कह बैठीं.

"देखो तान्या, इन दिनों कोरोना का प्रकोप अपने चरम पर है और डाक्टर होने के नाते मेरा अभी तो केवल एक ही उद्देश्य है. अस्पताल पहुंच कर अपने स्टाफ के साथ संक्रमितों के प्राणों की रक्षा करना, उस के बाद शादी के बारे में सोचूंगा. अभी तो मैं इतना ही कह सकता हूं कि तुम्हारी जैसी हाइट की लड़कियां कम ही दिखती हैं और अगर तुम से शादी हो जाती तो हमारी जोड़ी सभी को अच्छी लगेगी," कह कर नितिन अपने बाजू को थामे तान्या की हथेली को अपने दूसरे हाथ की हथेली से सहलाने लगा.

तान्या को उस का सहलाना अच्छा लग रहा था. वह कुछ बोलने जा ही रही थी कि अचानक प्लेन के भीतर की सभी लाइट्स औन हो गईं और ऐनाउंसमैंट होने लगी कि शीघ्र ही हम मुंबई के छत्रपति शिवाजी एअरपोर्ट के डोमैस्टिक टर्मिनल 1 में लैंड करने वाले हैं. कृपया अपनीअपनी सीट बैल्ट बांध लें.

ऐनाउंसमैंट में उपजे शोर से अनिला की भी आंख खुल गई थी. सभी यात्री अपनीअपनी सीट बैल्ट कसने में जुट गए.

प्लेन लैंड होने के बाद जब गंतव्य पर रुका तो सभी ने उतरना शुरू किया. डाक्टर नितिन के चेहरे पर आनंद के भाव थे. तान्या उसे पसंद आ गई थी. अपना बैग कैबिन से निकाल कर वह पहले निकल गया, क्योंकि पीछे से यात्रियों ने प्लेन के ऐक्जिट गेट की तरफ खिसकना शुरू कर दिया था.

प्लेन से निकल कर तान्या अपनी मम्मी के साथ उसी ऐक्जिट गेट से बाहर लौबी में आई तो नितिन तान्या के इंतजार में रुका हुआ था. तीनों लगभग साथसाथ चलते हुए लगेज कलैक्शन कैरोसेल के घूमते पट्टे के पास आए.

अनिला वहीं पीछे वेटिंग बैंचों में से एक खाली बैंच पर बैठ गई थीं. उन्हें पता था कि चक्कर खाते कैरोसेल पर अपने सूटकेस सामने आने में समय लगता ही है. उस के पास बैठी विदेशी महिला लगातार खांस रही थी और बीचबीच में उसे 1-2 छींकें भी आ चुकी थीं.

लगातार खांसने और छींकने की आवाज सुन कर डाक्टर नितिन लपक कर पीछे गया और अपनी जेब से एक फेस मास्क निकाल कर अनिला को देते हुए बोला, "मम्मीजी, आप इसे पहन लीजिए और यहां से हट कर उस खाली बैंच पर बैठ जाइए."

अनिला उठ कर उस विदेशी औरत से दूर एक खाली चेयर पर बैठ गई और नितिन अपना ब्रीफकेस लेने के लिए तान्या के पास आ कर खड़ा हो गया.

नितिन और तान्या ने अपनेअपने लगेज संभाले. दोनों की आंखें एक बार फिर मिलीं. दोनों ही मुसकराए. फिर एअरपोर्ट के एक्जिट गेट की तरफ बढ़ते हुए नितिन तान्या से बोला, "मुझे यह जर्नी हमेशा याद रहेगी. सी यू अगेन," कहते हुए नितिन ने अपनी जेब से विजिटिंग कार्ड निकाला और तान्या की तरफ बढ़ाते हुए बोला, "तान्या कीप माई विजिटिंग कार्ड फौर एनी मैडिकल असिस्टैंस, इन केस औफ नीड."

तान्या ने हाथ बढ़ा कर कार्ड ले लिया और फिर मुसकराते हुए आंखों में एक सपना लिए नितिन को अपने से दूर जाते देखने लगी.

क्रमशः

दिल्ली प्रैस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

स्वतंत्र चट्टान से
विश्वास का आईना बनाए,
तैयार करे हर कल के लिए.

पाक्षिक पत्रिका

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दिल्ली प्रैस

सरिता

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

सुखसमृद्धि किस्मत से नहीं,
परिश्रम से मिलती है
भाग्य मूर्खों की गलतफहमी है

पाक्षिक पत्रिका

भाग्य व धर्मकर्म के चक्रव्यूह से बाहर निकाले, दिखाए समृद्धि के द्वार सरिता

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

दिल्ली प्रैस

मुक्ता

युवाओं की सजग पत्रिका

Jo badle,
Wohi chale

मासिक पत्रिका

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

तीखेमीठे स्वाद

दाल तड़का

सामग्री

- 1 कप मूंग व तुअर दाल
- 1 प्याज कटा
- 1 छोटा चम्मच अदरक कद्दूकस की
- $^1/_2$ छोटा चम्मच हलदी पाउडर
- 1 टमाटर बारीक कटा
- 1 हरी मिर्च बारीक कटी
- 1 बड़ा चम्मच नींबू का रस
- थोड़ी सी धनियापत्ती बारीक कटी
- $^1/_2$ छोटा चम्मच दाल तड़का मसाला
- 1 बड़ा चम्मच देशी घी
- नमक स्वादानुसार.

विधि

प्रैशर कुकर में दाल, हलदी पाउडर, प्याज, टमाटर, अदरक, नमक और 2 कप पानी डाल कर मध्यम आंच पर 3 सिटी आने तक पकाएं. प्रैशर निकल जाने पर दाल सर्विंग डिश में निकाल लें. कड़ाही में घी गरम कर दाल तड़का मसाला व हरी मिर्च से तड़का तैयार कर दाल में डाल दें. इस में नींबू का रस भी मिला दें. धनियापत्ती से गार्निश कर परोसें.

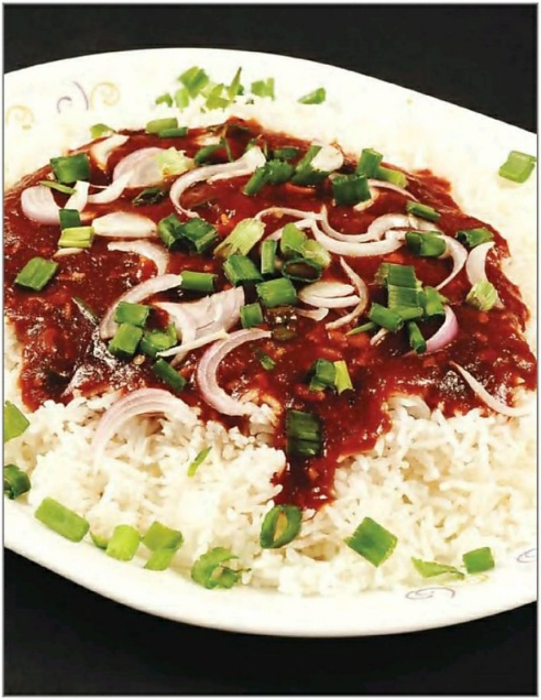
ट्रूफल पुडिंग

सामग्री

• थोड़ा सा स्पंज केक • व्हिपिंग क्रीम • 1 कप मिक्स फ्रूट केला, अनार, बब्बूगोसा, सेब, अंगूर • थोड़ा सा वैनिला कस्टर्ड पाउडर • थोड़ा सा पीला, लाल फूड कलर • 1 गिलास दूध • चीनी या शहद स्वादानुसार.

विधि

दूध में से 3-4 छोटे चम्मच दूध एक कटोरी में निकाल कर बाकी दूध एक फ्राइंगपैन में डाल कर उबलने रखें. जब दूध उबलने लगे तो आंच धीमी कर दें. कस्टर्ड पाउडर को निकाले दूध में घोल कर दूध को चलाते हुए उस में मिला दें. 5 मिनट पका कर आंच से उतार कर ठंडा होने दें. व्हिपिंग क्रीम बीट में क्रीम भर लें. अलगअलग कलर की तैयार कर लें. एक सर्विंग बाउल में स्पंज केक के टुकड़े कर के लगा लें. ऊपर से फ्रूट्स सजा कस्टर्ड फैला दें. फिर अलगअलग कलर की क्रीम से सजा कर फ्रिज में चिल्ड कर सर्व करें.



गार्लिक राइस

सामग्री

• 1 कप चावल • 5-6 कलियां लहसुन • $^1/_2$ छोटा चम्मच अदरक • थोड़ा सा प्याज लंबाई में कटा • 2 हरे प्याज • $^1/_2$ छोटा चम्मच सोया सौस • 4 बूंदें विनेगर • $^1/_4$ छोटा चम्मच अजीनोमोटो • 2 छोटे चम्मच टोमैटो सौस • $^1/_2$ छोटा चम्मच ग्रीन चिली सौस • 1 छोटा चम्मच देगी मिर्च • 1 चम्मच तेल • 3 छोटे चम्मच कौर्नफ्लोर • नमक स्वादानुसार.

विधि

चावलों को आधा घंटा पानी में भिगोए रखें. फिर 5 कप पानी पैन में डाल उबलने रखें. जब पानी उबलने लगे तो उस में चावल गलने तक पका लें. पानी छान कर चावल अलग कर लें. फ्राइंगपैन में तेल गरम कर अदरक व लहसुन का पेस्ट भूनें. इसी बीच 1 गिलास पानी में 1 चम्मच देगी मिर्च डाल कर मिला लें. जैसे ही अदरकलहसुन पेस्ट हलका सुनहारा हो तुरंत मिर्च वाला पानी डालें. जैसे ही उबाल आए उस में सौया सौस, विनेगर, अजीनोमोटो, टोमैटो सौस, ग्रीन चिली सौस व नमक डालें. थोड़े से पानी में कौर्नफ्लौर का घोल बना कर थोड़ाथोड़ा कर के डालें और बराबर चलाती रहें ताकि गांठें न पड़ें. सौस गाढ़ी हो जाए तो आंच बंद कर दें. सौस को चावल पर डाल हरे प्याज से सजा कर सर्व करें.

दाल पालक

सामग्री

• 1 कप तुअर दाल • 250 ग्राम उबला पालक • 1 बारीक कटा टमाटर • 1 छोटा चम्मच अदरक कद्दूकस की • 1 छोटा चम्मच हलदी पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच जीरा पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच गरममसाला पाउडर • 1 बड़ा चम्मच घी • नमक स्वादानुसार.

विधि

दाल को प्रैशर कुकर में 3 कप पानी के साथ पका कर एक बरतन में निकाल लें. अब प्रैशर कुकर में घी गरम कर उस में अदरक, टमाटर, हलदी पाउडर, जीरा पाउडर, गरममसाला पाउडर, नमक और पालक डालें. सारी सामग्री अच्छी तरह मिक्स कर एक सिटी आने तक पका लें. प्रैशर निकल जाने के बाद पकी हुई दाल को इस मिश्रण में मिला दें. कुछ देर पका कर सर्विंग डिश में निकालें और धनियापत्ती से सजा कर परोसें.

ड्राईफ्रूट डिलाइट

सामग्री

• 15 मखाने शैलो फ्राई किए • गोंद फ्राई किया
• 2 बड़े चम्मच मगज भुनी • 50 ग्राम
काजूबादाम भुने • $^{1}/_{4}$ छोटा चम्मच सोंठ
• गुड़ स्वादानुसार • 2 बड़े चम्मच घी
• 1 गिलास पानी

विधि

मखाने, गोंद, मगज व काजूबादाम को दरदरा पीस या कूट लें. पैन में घी गरम करें. 1 गिलास पानी में गुड़ डाल कर घुलने तक पकाएं. अब इस में सारी सामग्री डाल कर 20 मिनट धीमी आंच पर पकाएं और फिर गरमगरम सर्व करें.

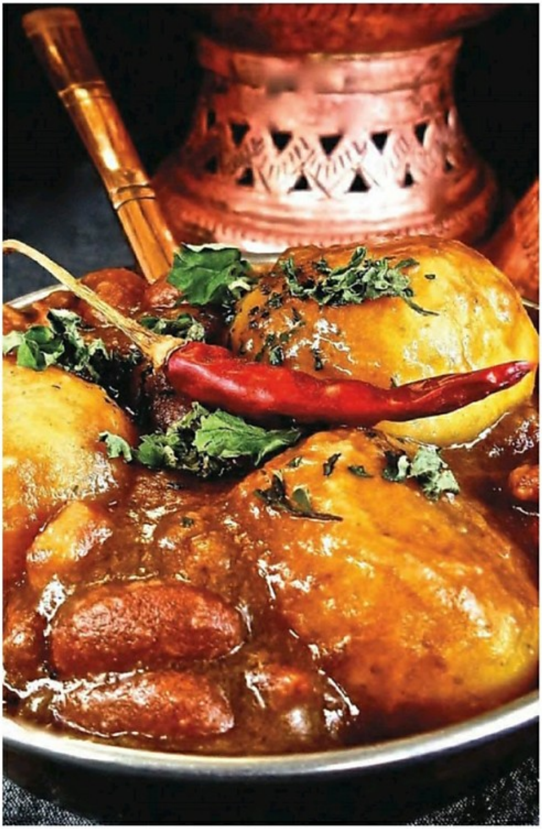
स्पाइसी दम आलू

सामग्री

• 12 छोटे आलू • $1^{1}/_{2}$ कप दही • 4 सूखी
कश्मीरी लालमिर्च बीज निकाली और पाउडर
बनाई हुई • 1 छोटा चम्मच अदरक कद्दूकस
किया • 1 छोटा चम्मच लहसुन कुचला हुआ
• 1 छोटा चम्मच काजू पाउडर • 1 छोटा चम्मच
धनिया पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच सौंफ पाउडर
• $^{1}/_{3}$ छोटा चम्मच हरी इलायची पाउडर
• $^{1}/_{3}$ छोटा चम्मच जीरा पाउडर • $^{1}/_{2}$ छोटा
चम्मच गरममसाला पाउडर • 1 तेजपत्ता
• 1 चुटकी हींग • $^{1}/_{4}$ छोटा चम्मच हलदी
पाउडर • 1 छोटा चम्मच ताजा धनियापत्ती कटी
• 4 छोटे चम्मच तेल • $^{1}/_{3}$ कप पानी
• नमक स्वादानुसार.

विधि

आलुओं का छिलका उतार कर और उन्हें फोक (कांटे) से भेद कर 15 मिनट नमक के पानी में रख दें. फिर एक पैन में तेल गरम करें और आलुओं को सुनहरा होने तक फ्राई करें. अब एक कटोरे में दही, कश्मीरी लालमिर्च पाउडर, अदरक, लहसुन, काजू पाउडर, सौंफ पाउडर, इलायची पाउडर, जीरा पाउडर और धनिया पाउडर मिलाएं. अब सभी साग्री को अच्छी तरह से फेंटते हुए मिलाएं जिस से ये एकदूसरे से मिल जाएं. अब एक दूसरे पैन में 4 बड़े चम्मच तेल डाल कर गरम करें और उस में तेजपत्ता और हींग को 30 सैकंड भूनें. फिर $^{1}/_{3}$ कप पानी, नमक और हलदी पाउडर मिलाएं. अब इस मिश्रण को उबालें. फिर इस में पहले से तैयार दही मसाला मिश्रण मिलाएं. जब यह उबलने लगे तो इस में फ्राई किए आलू और गरममसाला पाउडर डालें अब आलुओं को मध्यम आंच पर तब तक पकाएं जब तक वे ग्रेवी को सोख न लें और तेल ऊपर की तरफ न आ जाए. फिर इसे आंच से उतार लें और सर्विंग बाउल में डाल कर धनियापत्ती से सजा कर सर्व करें.



बेसनी शिमलामिर्च

सामग्री

- $^{1}/_{2}$ कप बेसन
- 2 प्याज कटे
- 2 शिमलामिर्च कटी
- 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर
- $^{1}/_{2}$ छोटा चम्मच हलदी पाउडर
- पकाने के लिए पर्याप्त तेल
- थोड़ी सी धनियापत्ती कटी.

विधि

पैन में तेल गरम कर शिमलामिर्च डाल कर चलाते हुए भूनें और निकाल लें. बेसन को अच्छी तरह से छान कर अलग रख दें. कड़ाही में तेल गरम कर प्याज सुनहरा होने तक पका लें. अब इस में सारे मसाले और शिमलामिर्च मिला कर 2 मिनट तक पकाएं. बेसन व थोड़ा पानी मिला कर ढक कर 5 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं. धनियापत्ती से गार्निश कर परोसें.

स्वीट्स डिलाइट

सामग्री

- 1 कप मिल्क पाउडर • 1 कप नारियल पाउडर • 4-5 छोटे चम्मच क्रीम • 1 कप बूरा • कुछ बूंदें गुलाबजल • थोड़ा सा लाल फूड कलर • 10-12 काजू कटे हुए.

विधि

बूरा, मिल्क पाउडर, नारियल पाउडर और क्रीम को अच्छी तरह आटे की तरह कड़ा गूंध लें. फिर इस में से आधा अलग निकाल लें. इस में लाल कलर मिला लें. फिर गुलाबजल मिक्स कर लें. काजुओं के सफेद हिस्सों के नीचे भी और ऊपर भी पौलिथीन लगा कर लंबे डंडे की तरह उतना ही लंबा बना लें जितनी सफेद हिस्से की रोटी की चौड़ाई हो. लंबे लाल डंडे को रोटी पर रख कर रोटी में लपेट दें. अब अंदर लाल बाहर सफेद रंग का लंबा डंडा बन जाएगा. अब टुकड़े काट कर लाल रंग के हिस्से पर काजू रख कर हलका सा दबा कर चिपका दें ताकि काजू हटें नहीं. स्वीट डिलाइट तैयार है.

बैगन भुरजी

सामग्री

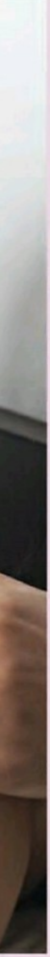
- 1 किलोग्राम बैगन • 500 ग्राम चिकन के टुकड़े • 19 ग्राम अदरकलहसुन पेस्ट • 100 ग्राम दही • 30 ग्राम हरीमिर्च कटी • 5 ग्राम गरममसाला • 2.5 ग्राम लालमिर्च • 20 ग्राम अदरक कटा • 70 एमएल रिफाइंड तेल • 100 ग्राम प्याज कटा • 20 ग्राम लहसुन कटा • 200 एमएल क्रीम • नमक स्वादानुसार.

विधि

बैगनों को भून कर जले छिलके हटा दें. अब एक पैन में तेल गरम कर प्याज व लहसुनअदरक पेस्ट डाल कर सुनहरा होने तक भूनें. अब चिकन के टुकड़े डालें और थोड़ा सा पानी भी डाल दें. 5 मिनट बाद लालमिर्च, गरममसाला व नमक डाल कर चलाएं. पानी सूखने दें. एक फूड पैन में क्रीम के अलावा बाकी बची सारी सामग्री मिक्स करें. अब भुना कीमा और प्याज डाल कर धीमी आंच पर पकने दें और फिर क्रीम डाल कर सर्व करें. ●

जब बेबी करें प्लान

प्रैगनैंसी प्लान करने से पहले विशेषज्ञों की इन बातों को जानना
आप के लिए बेहद जरूरी है...



फेसबुक पर स्क्रोल करतेकरते मुझे मेरे एक बहुत पुराने दोस्त राहुल की आईडी नजर आई. पहली से ले कर 7वीं क्लास तक वह मेरे साथ मेरी ही क्लास में साथ पढ़ता था. मैं ने उस की आईडी ओपन की और उस के फोटो को जूम कर के बड़े गौर से परखा कि यह वाकई में राहुल है या मेरी नजर का धोखा है.

हां, यह मेरा दोस्त राहुल ही था. दरअसल, 8वीं क्लास में राहुल के परिवार वाले दिल्ली शिफ्ट हो गए थे. यह बात रही होगी 2007 की. उस समय न तो हमारे घर में फोन था और न ही राहुल के घर ताकि हम एकदूसरे के संपर्क में बने रह सकें. आईडी में फोटो कन्फर्म कर लेने के बाद मैं ने उसे बिना हिचकिचाए मैसेज कर दिया. "हैलो, कैसा है मेरे भाई? मुझे पहचाना?" 5 मिनट बाद (जिस पर मुझे यकीन है कि उस ने भी मेरी आईडी खोल कर मेरा फोटो देखने में और पहचानने में समय लगाया होगा) उस का रिप्लाई आया, 'हां भाई क्यों नहीं पहचानूंगा तुझे. यार इतने सालों बाद बात हो रही है.'

सच में इतने सालों बाद राहुल से बात कर मुझे बड़ा अच्छा लगा, क्योंकि स्कूल के दिनों में राहुल ही मेरे सब से नजदीकी दोस्तों में से एक हुआ करता था. थोड़ी देर चैट में बात करने के बाद हम दोनों ने एकदूसरे के मोबाइल नंबर ऐक्सचेंज किए और मैं ने उसे कौल कर बात की.

राहुल ने बातचीत में बताया कि वह ग्रैजुएशन की पढ़ाई करने के बाद अब गुरुग्राम में किसी मल्टीनैशनल कंपनी में काम कर रहा है. उस ने शादी भी कर ली है और वह अपने पार्टनर के साथ दिल्ली के द्वारका सेक्टर-21 में रह रहा है.

कुछ देर और बात करने के बाद उस ने मुझे अपने घर इनवाइट किया और बोला कि अगर मैं नहीं आया तो वह फिर कभी मुझ से बात नहीं करेगा. दोस्ती तो बचानी ही थी, इसलिए मैं ने राहुल को भरोसा दिलाया कि मैं जल्द ही उस से मिलने उस के घर आऊंगा.

समय निकाल कर मैं राहुल के घर, अपने हाथ में छोटा सा फूलों का गुलदस्ता और बच्चों के लिए गिफ्ट्स उस के बताए हुए पते पर पहुंच गया. घर पर राहुल और कल्पना (राहुल की पत्नी) ही थे. मैं ने अपने हाथ का सारा सामान राहुल और कल्पना के हाथ में थमाया और राहुल के गले मिला.

मेरे गिफ्ट्स देख राहुल ने कल्पना को देखा और कल्पना ने राहुल को. दोनों साथ में मुसकराए और मेरा स्वागत किया. उन की मुसकराहट देख मैं अपने मन ही मन सवाल करने लगा कि कहीं मैं ने कोई गलती तो नहीं कर दी. बच्चों वाले गिफ्ट्स तो मैं ले आया था, लेकिन घर में एक भी बच्चा दिखाई नहीं दिया. अंतत: मुझे उन की मुसकराहट का अंदाजा लग गया कि राहुल और कल्पना को अभी कोई बच्चा नहीं था.

इतने सालों बाद मिले थे, इसलिए हम बैठ कर अपने स्कूल के पुराने दिनों को याद करने लगे. कुछ देर की बात के बाद कल्पना खाना बनाने के लिए किचन की तरफ चली गई और रह गए बस मैं और राहुल. मौका देख कर मैं राहुल से धीमी आवाज में फुसफुसाया, "यार गलती से मैं बच्चों के गिफ्ट्स ले आया तुम्हारे लिए. मैं ने पूछा भी नहीं, लेकिन मुझे लगा कि शायद तुम्हारे घर बच्चा होगा. इस के लिए बुरा मत मानिएगा मेरे भाई."

राहुल ने बड़े ही हलके अंदाज में मेरे कंधे पर अपना हाथ रख मुझे भरोसा दिलाया, "अरे यार कैसी बात कर रहा है तू भी... भला इस के लिए भी कोई बुरा मानता है," यह बोल कर राहुल ने नीचे देखते हुए चिंताभरे स्वर में बताया कि कल्पना उस की शादी हुए 2 साल हो गए और पिछले 3 साल से वह गुरुग्राम में अपनी इसी मौजूदा कंपनी में काम कर रहा है.

वे दोनों ही बच्चे के लिए राजी तो हो गए हैं, लेकिन 2020 के मार्च के महीने से लगे लौकडाउन की वजह से उन के बने सारे प्लान गड़बड़ा गए हैं. एक तो कभी भी नौकरी चले जाने का डर तो वहीं दूसरी तरफ दुनियाभर के खर्चे. ऐसे में राहुल और कल्पना ने बच्चे के प्लान को कुछ समय के लिए और टाल दिया है.

मानसिक रूप से तैयार हों

राहुल ने बताया कि वह अभी जिस फ्लैट में रह रहा है, वह उस ने अपनी कंपनी से ही लोन लेने के बाद खरीदा है. लोन की कई किश्तें चुकाने के बाद अभी भी 10 लाख कंपनी को लौटाने हैं. एक तरफ राहुल के सिर दुनियाभर का खर्चा और कर्जा, वहीं दूसरी तरफ राहुल और कल्पना, दोनों के ही घर वालों का बच्चा ले लेने का दबाव. इन से राहुल बड़ा ही परेशान है.

राहुल अपने बच्चे की परवरिश में किसी भी तरह की कमी नहीं रखना चाहता. वह अपने बच्चे के जीवन के साथ किसी भी तरह का एडजस्टमैंट नहीं चाहता. इसीलिए राहुल अब नए साल का बेसब्री से इंतजार कर रहा है.

राहुल ने बताया कि 2020 पूरी दुनिया के लोगों के लिए कलेश बना है. क्या पता 2021 में राहुल के जीवन में कुछ खास हो. इसी का इंतजार राहुल और कल्पना को है.

राहुल बड़ी धीमी आवाज में फुसफुसाया, "2020 का यह साल हमारी इच्छाओं के मरने का साल है. दुनिया में सिर्फ एक नया जीवन जन्म नहीं लेता, बल्कि उस से पहले कई जिम्मेदारियां भी जन्म लेती हैं. इस कलहभरे साल में जब किसी का कुछ अच्छा नहीं हुआ तो मेरे साथ कुछ अच्छा हो जाएगा इस की कोई गारंटी नहीं है."

राहुल और कल्पना की यह समस्या सिर्फ इन की ही नहीं है, बल्कि 2020 से हताश और निराश हुए उस हर जोड़े की है, जो अपने घरआंगन में बच्चे की किलकारियां सुनना चाहता था, लेकिन दुनियाभर की परेशानियों के चलते वे अपनी इच्छाओं को पोस्टपोन कर रहे हैं.

मौजूदा स्थिति कैसी है और यदि आप आने वाले समय में बेबी का प्लान कर रहे हैं तो रखें इन चीजों का ध्यान:

क्या है मौजूदा स्थिति

आम लोगों की स्थिति मेरे दोस्त राहुल और कल्पना के जीवन से कुछ अलग नहीं है. मजदूर वर्ग, निम्न मध्य वर्ग और मध्य वर्ग के लोगों को इस साल बेहद नुकसान झेलना पड़ा है. कोरोना के कारण देश में बिना किसी प्लानिंग के देशव्यापी लौकडाउन और उस के कारण लोगों पर पड़ने वाला बुरा प्रभाव का साक्षी हरकोई है. सरकार के अनियोजित लौकडाउन ने 80% आबादी की खूनपसीना बहा कर बचाए पैसे को किसी जोंक की तरह चूसने का काम किया है. ऐसे में लोगों के बनेबनाए प्लान पर गहरा असर पड़ा. जो लोग अपने किसी भी काम के लिए लौकडाउन से पहले लोन ले चुके थे, उन्हें हर हालत में अपने लोन की किश्त चुकानी थी. 2020 लोगों के बढ़ते जीवन में 1 साल की रुकावट बन कर सामने आया जिस में कमाई तो 'नील बटे सन्नाटा' थी, लेकिन खर्चे 'दिन दोगुने और रात चौगुने.'

ऐसी स्थिति में यदि किसी जोड़े ने इस साल की शुरुआत में अपने मन में बेबी का प्लान किया था, तो उन्होंने अपनी इच्छाओं को अगले साल के लिए स्थगित कर दिया. मेरे दोस्त राहुल का उदाहरण उन में से एक है.

इन बातों का ध्यान रखना है बेहद जरूरी

होने वाले खर्चे की प्लानिंग जरूरी : बच्चे की प्लानिंग करने से पहले आम परिवार

शायद इस विषय पर सब से अधिक सोचविचार करते हैं. चाहे वह किसी भी वर्ग का व्यक्ति क्यों न हो, महिला की प्रैगनैंसी के दौरान होने वाला खर्चा आम दिनों के खर्चे की तुलना में ज्यादा ही होता है. प्रैगनैंसी के दौरान महिला को किसी भी समय डाक्टर को दिखाने की जरूरत पड़ सकती है. इस के अलावा नियमित चैकअप, मैडिकल टैस्ट, दवाइयां इत्यादि तो अनिवार्य हैं ही.

ऐसे में घबराने की नहीं, बल्कि इन विषयों के संबंध में सोचनेविचारने की जरूरत होती है. एक अच्छी प्लानिंग का अंजाम भी अच्छा ही होता है.

अकेले नहीं, दोनों की सहमति जरूरी: होने वाला बच्चा सिर्फ मां या फिर सिर्फ पिता की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि दोनों की बराबर की जिम्मेदारी है. इसीलिए यह जरूरी है कि बच्चे की प्लानिंग सिर्फ अकेले न करें, बल्कि इस में दोनों की सहमति बेहद जरूरी है.

कई बार यह देखा गया है कि किसी एक व्यक्ति के दबाव में बच्चे को जन्म देने से उस बच्चे के प्रति व्यवहार में फर्क पड़ता है. इसीलिए यह सिर्फ एक का फैसला नहीं होना चाहिए, क्योंकि बच्चे की परवरिश में मां और पिता दोनों का ही योगदान होता है.

डाक्टर की सलाह से होगा फायदा: यदि जोड़े ने आपस में बच्चा करने की सहमति पर विचार कर लिया है तो इस के बाद जरूरी है कि डाक्टर से मिल कर इस विषय पर बात कर ली जाए. डाक्टर स्वस्थ प्रैगनैंसी से पहले जोड़े की कुछ शुरुआती जांच करेंगे, जिस में प्रैगनैंसी से पहले महिला का उपयुक्त वजन, स्वस्थ बच्चे के लिए महिला के स्वस्थ शरीर का होना इत्यादि शामिल होगा. और भी कई तरह की सलाह डाक्टर जोड़े को देते हैं, जिस से एक स्वस्थ बच्चे के जन्म में बड़ी सहायता मिलती है. इसीलिए डाक्टर की सलाह बेहद जरूरी है.

महिलाओं की फिटनैस और मानसिक स्वास्थ्य दोनों का रखें खास खयाल: हैल्दी बच्चे के लिए प्रैगनैंट महिला का हैल्दी होना भी उतना ही जरूरी है. सिर्फ यही नहीं बच्चे की प्लानिंग के लिए जरूरी है कि कपल शारीरिक ही नहीं मानसिक तौर पर भी तैयार रहें. यदि स्वास्थ्य से संबंधित समस्या है तो उस का इलाज बच्चे की प्लानिंग से पहले कर लेना जरूरी है.

दूसरी ओर पुरुषों की तुलना में महिलाओं के लिए जरूरी है कि वे मानसिक रूप से पूरी तरह तैयार हों, क्योंकि मां बनने के दौरान महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा काफी कुछ सहना पड़ता है. कई अनचाही परिस्थितियों के लिए तैयार रहना पड़ता है. इसीलिए फिटनैस और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के लिए वे डाक्टर से भी बात कर सकते हैं.

तनाव से रहें कोसों दूर: एक स्वस्थ बच्चे की कामना के लिए यह जरूरी है कि बच्चे को अपने गर्भ में 9 महीनों तक रखने वाली महिला यानी अपने पार्टनर का ध्यान बेहद अच्छी तरह रखा जाए. तनाव के संबंध में बस एक बात जान लेना जरूरी है कि तनाव होने पर शरीर पर खाया हुआ खाना नहीं लगता या कई स्थितियों में ऐसा होता है कि खाना खाया ही नहीं जाता.

ये चीज किसी भी गर्भवती महिला और उस के बच्चे के लिए बेहद खतरनाक हैं. इसलिए यह जरूरी है कि महिला खुद किसी भी चीज की टैंशन लेने से बचे और इस के साथ पुरुष पार्टनर की यह जिम्मेदारी है कि वह अपने पार्टनर को किसी भी तरह की टैंशन से दूर रखे.

इन चीजों को कहें ना: कई शोधों में यह सामने आया है कि किसी भी तरह के नशे के सेवन और गर्भवती होने की संभावनाओं में कमी के बीच सीधा संबंध है. सिगरेट में पाए जाने वाले टौक्सिन से महिलाओं के एग्स प्रभावित होते हैं. इस के अलावा फर्टिलाइजेशन और इंप्लांटेशन की प्रक्रिया भी प्रभावित होती है.

महिला अगर चाय या कौफी की अधिक शौकीन हैं तो इन पेयपदार्थों का सेवन कम करना चाहिए, क्योंकि इन में कैफीन की मात्रा अधिक होती है, जो नुकसान पहुंचा सकती है और ऐसा भी बिलकुल नहीं है कि इन चीजों का इस्तेमाल केवल महिलाओं को बंद करना चाहिए, बल्कि पुरुषों को भी बच्चे की अच्छी सेहत के लिए इन सभी के सेवन से बचना चाहिए. अत: शराब, स्मोकिंग और कैफीन का इस्तेमाल करना छोड़ दें.

यदि दूसरा बेबी कर रहे हैं प्लान: यदि आप दूसरा बेबी प्लान कर रहे हैं तो पहले और दूसरे बच्चे के बीच कम से कम 3-4 साल का गैप बना कर रखें, जो जच्चा और बच्चा दोनों के लिए ही फायदेमंद है. दूसरे बच्चे के लिए महिला का शारीरिक रूप से पूरी तरह फिट होना बेहद जरूरी है. दूसरे बच्चे की प्लानिंग में अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को भी ध्यान में रखना जरूरी है.

यदि आप जौब करते हैं और अपने पार्टनर की सहमति से दूसरा बच्चा प्लान कर रही हैं तो यह प्लानिंग बेहद गंभीर और हर आयामों को ध्यान में रख कर करनी चाहिए ताकि पहले और दूसरे बच्चे की परवरिश में किसी तरह की कोई कमी न हो. पहले बच्चे की परवरिश के लिए परिजनों का सपोर्ट जरूरी है. इसीलिए अगर दूसरे बच्चे के बारे में सोच रहे हैं तो परिजनों की सलाह लेना न भूलें.

यदि आप 30 साल से ऊपर हैं तो: उम्र बढ़ने के साथसाथ महिला की बौडी से ऐग्स खत्म होने लगते हैं, जिस के कारण गर्भधारण करने में दिक्कत आती है. इस के साथ ही 30 साल की उम्र के बाद महिला की बौडी में एग्स अनहैल्दी होने लगते हैं, जिस की वजह से ज्यादा उम्र में कंसीव करने से मां और बच्चे दोनों को परेशानी हो सकती है.

यदि आप गर्भनिरोधक गोलियों पर हैं, तो गर्भवती होने का प्रयास शुरू करने से पहले कुछ महीनों के लिए इन का उपयोग करना बंद कर दें.

प्रैगनैंसी से पहले धूम्रपान और शराब पीने से बचें, क्योंकि इन का सेवन पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या कम कर सकता है और इस उम्र में तो वैसे भी पुरुषों में शुक्राणुओं और महिलाओं में अंडाणुओं की संख्या घटने लगती है. इस उम्र में प्रैगनैंसी होने से पहले ऐक्सपर्ट डाक्टर की सलाह जरूर लें, जो बहुत मददगार साबित होगी. -शाहनवाज ●

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट
दिल्ली प्रैस
आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें
सुनहरे खुले आसमान में
आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए
सब्सक्राइब के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या http:www.delhipress.in देखें.

कहानी ● रंजना भारिज

जिंदगी की राह

गंभीर बीमारी से जूझ रही दीप्ति अपनी सब से खास सहेली रंजना को बिना बताए एक दिन शहर छोड़ कर चली गई. आखिर ऐसा क्या हुआ था उस के साथ, जिसे वह किसी भी कीमत पर रंजना को नहीं बताना चाह रही थी...

7 वर्ष पहले की वह रात, जब मैं उस से पहली बार मिली थी, मुझे आज भी याद है. शनिवार का दिन था, रात के 11 बज चुके थे. सोने से पहले मैं कपड़े बदलने जा रही थी. तभी रात के सन्नाटे को चीरती हुई घंटी बजी. पति बिस्तर में लेट चुके थे. मेरी ओर प्रश्नसूचक नजरों से देख कर बोले, "इस वक्त कौन हो सकता है?"

"क्या पता," कहते हुए मेरे मुख पर भी प्रश्नचिह्न उभर आया.

कुछ दुखी, कुछ अनमना सा हो कर वे बिस्तर से उठ कर अपना गाउन लपेट ही रहे थे

कि घंटी दोबारा बज उठी. आगंतुक कुछ ज्यादा ही जल्दी में लगता था.

"अरे, इस वक्त कौन आ गया? यह भी भला किसी के घर आने का वक्त है क्या?" बड़बड़ाते हुए पति ने दरवाजे की ओर तेजी से कदम बढ़ाए.

दरवाजा खुलने की आवाज के साथ ही मुझे किसी महिला की आवाज सुनाई पड़ी. वह बहुत जल्दीजल्दी कुछ कह रही थी और ऐसा लगा रहा था कि मेरे पति उस से कदाचित सहमत नहीं हो रहे थे. यह आवाज तो हमारे किसी परिचित की नहीं लगती, सोचते हुए मैं ने कमरे के बाहर झांका.

"हैलो, आप रंजना हैं न? मैं दीप्ति," कहते हुए वह मेरी ओर आ गई और अपना दाहिना हाथ मेरी ओर बढ़ा दिया.

हाथ पकड़ेपकड़े ही वह लगातार बोलती चली गई, "मैं आप की कालोनी में ही रहती हूं. उधर 251 नंबर में. बहुत दिन से आप लोगों से मिलने की इच्छा थी, मौका ही नहीं मिल रहा था. आज मैं ने सोचा बस और नहीं, आज तो मिलना ही है."

"आइए न," कुछ बुझे से मन से मैं ने बोला. मैं थकी हुई थी और उस समय आतिथ्यसत्कार के मूड में तो बिलकुल नहीं थी.

"नहींनहीं, यहां नहीं. चलिएचलिए, हम लोग कौफी पीने ताज में चल रहे हैं."

"ताज में? इस वक्त? कल चलें तो?"

"अरे नहीं. कल किस ने देखा है. हम आज ही चलेंगे. बहुत मजा आएगा. कौफी शौप तो खुली ही होगी."

इस से पहले कि मैं कुछ और कह पाती, दीप्ति जल्दी से दरवाजे की ओर मुड़ गई और जातेजाते एक सांस में बोल गई, "जल्दी से आप दोनों बाहर आ जाओ. कपड़ेवपड़े बदलने की जरूरत नहीं है. किसी को कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप ने क्या पहना हुआ है. मेरी कार बाहर सड़क के बीच में खड़ी है. इस से पहले कि लोग हौर्न बजाने शुरू कर दें मैं चली. कार में आप का इंतजार कर रही हूं."

मैं और मेरे पति एकदूसरे को देखते रह गए और दीप्ति तुरंत घर के बाहर थी. अब हमारे पास कोई चारा तो था नहीं, हम दोनों ने जल्दी से जींस और शर्ट पहने और दीप्ति की कार के पास पहुंच गए.

तो यह थी दीप्ति, जीवन से भरपूर, कोई दिखावेबाजी नहीं, जो दिल में, वही जबान पर. हालांकि मैं ने उसे कालोनी में आतेजाते कई बार देखा था, परंतु आमनेसामने आज मैं उस से पहली बार मिल रही थी. पर मुझे लग रहा था कि जैसे मैं उसे सदियों से जानती हूं. लंबी कदकाठी, छरहरा बदन, दोनों गालों में डिंपल जो मुसकराते वक्त और भी गहरे हो जाते थे.

कंधे के नीचे तक झूलते उस के बाल जो उस के लंबे चेहरे को मानो फ्रेम की भांति सजा देते थे. इन सब के ऊपर उस की बड़ीबड़ी काली आंखें जो बिन बोले ही कितना कुछ बोल जाती थीं. पर आंखों को बोलने का मौका तो तब मिलता जब दीप्ति कभी बोलना बंद करती. कुल मिला कर कहें तो एक बेहद खुशमिजाज और जिंदादिल लड़की.

मुझे और दीप्ति को दोस्ती करने में बिलकुल समय न लगा. हम दोनों ही देहरादून के रहने वाले थे और दोनों ही पब्लिक सैक्टर बैंकों में नौकरी करते थे. पहले साधारण कैपुचिनो के बाद आयरिश कौफी और फिर कोल्ड कौफी विद आइस क्रीम, गप्पें मारतेमारते कब रात के 3 बज गए, पता ही नहीं चला.

बातों ही बातों में उस ने बताया कि उस का एक बौयफ्रैंड भी है दीपक, जो इस समय एमबीए करने अमेरिका गया हुआ है. 1 वर्ष बाद लौटेगा. हालांकि उस के मातापिता इस विवाह के पक्ष में नहीं हैं, क्योंकि दीप्ति का रंग सांवला है, पर दीपक ने अपना मन पक्का कर लिया है कि वह शादी करेगा तो उसी से, नहीं तो किसी से नहीं.

उस रात जो हमारे बीच मित्रता का एक अटूट बंधन बना वह दिनप्रतिदिन प्रगाढ़ होता चला गया. लगता था जैसे पिछले जन्म का कोई नाता था. हम रोज शाम को इकट्ठे घूमते, इकट्ठे शौपिंग करते और फिल्म देखने भी साथ जाते. कुछ ही महीनों में दीप्ति एक प्रकार से परिवार की तीसरी सदस्य ही बन गई थी.

दीप्ति के व्यक्तित्व में दिखावेबाजी का नामोनिशान भी न था. दो टूक बात कोई लगावछिपाव नहीं. एक रविवार के दिन सुबहसुबह बाहर की घंटी 3 बार बजी... वही जल्दीबाजी जो अब तक दीप्ति की पहचान बन चुकी थी. दरवाजा खोला तो दीप्ति ही थी. न हाय न हैलो, न दुआ न सलाम, बस सीधे वह मेरी किचन में थी.

इस से पहले कि मैं कुछ समझ सकूं, उस ने ड्राअर खोला और सारे चम्मच और कांटे उठा लिए, "मेरे घर में कुछ लोग लंच पर आ रहे हैं और मेरे पास चम्मच कम हैं. तुम लोग आज हाथ से खा लेना. चलो अच्छा 2 चम्मच रख लो. बाकी सब शाम को लौटा दूंगी."

भागतेभागते उस ने पीछे मुड़ कर देखा, "अच्छा फिर शाम को मिलते हैं. मैं बचा हुआ खाना ले आऊंगी, इकट्ठे खाएंगे."

मैं मुसकरा दी. दीप्ति मुझ से कुछ साल छोटी थी और मुझे उस पर छोटी बहन जैसा ही प्यार आता था. शाम हुई और फिर रात हो गई. मैं ने डिनर में कुछ नहीं बनाया, दीप्ति का इंतजार कर रही थी. अपने वादे के अनुसार वह मेरे चम्मचकांटे ले कर आ गई और आते ही बोली, "खाना नहीं बचा. मेरे मेहमान सब खा गए. तेरे फ्रिज में कुछ पड़ा है क्या? निकाल ले. मैं तब तक खिचड़ी बनाती हूं."

ऐसे ही महीने निकल गए. उस की सोहबत में पता नहीं समय कहां उड़ जाता था. फिर एक दिन कुछ ऐसा हुआ जिस की किसी ने कल्पना भी नहीं की थी. मैं अपने गेट के बाहर खड़ी थी और दीप्ति दफ्तर से वापस आ रही थी. दूर से देखा तो मन में एक खटका सा हुआ. उस की चाल कुछ ठीक नहीं लग रही थी. पास आई तो मैं ने पूछा, "कैसे चल रही है टेढ़ीमेढ़ी? क्या हुआ? सब ठीक तो है न?"

वह फक से हंस पड़ी और उस के गालों के डिंपल और गहरे हो गए, "अरे कुछ नहीं, कुछ दिनों से सीधे नहीं चल पा रही हूं. मेरा डाक्टर कह रहा था कि कमजोरी होगी, कुछ विटामिन खा लो. पर मुझे लगता है कि कहीं तो कुछ गड़बड़ है. कल किसी स्पैशलिस्ट को दिखाने की सोच रही हूं. चल अभी देर हो रही है, चलती हूं," कह कर वह कुछ झूमती हुई, कुछ लड़खड़ाती हुई अपने फ्लैट की ओर चल पड़ी.

3 दिन बाद उस का फोन आया, "रंजना, अरे यार मैं हौस्पिटल पहुंच गई हूं. सब कुछ इतनी जल्दी हुआ कि मैं तुझे बता भी नहीं पाई."

"क्या, हौस्पिटल में? कौन से हौस्पिटल में और क्या हुआ?"

"कुछ ज्यादा नहीं. मेरे दिमाग में कोई कीड़ा है, यह तो मुझे हमेशा से ही पता था पर अब न्यूरोलौजिस्ट को एक ट्यूमर भी मिल गया है. शायद कीड़े का घर होगा," कह कर वह जोर से हंस पड़ी.

"साफसाफ बता. पहेलियां मत बुझा?" मैं ने फटकार लगाई.

"डाक्टर ने कहा है तुरंत औपरेशन करना चाहिए. मैं ने कहा ठीक है, जैसी आप की आज्ञा. मम्मी को देहरादून से बुला लिया है. कल औपरेशन है. तू आएगी न मुझे हौस्पिटल में मिलने?"

मैं सकते में आ गई और कुछ बोल न सकी. इतने बड़े और सीरियस औपरेशन की पूर्वसंध्या को कोई इतना चिंतामुक्त कैसे हो सकता है?

मैं उस की मम्मी से मिलने और दीप्ति का हाल जानने रोज अस्पताल जाती रही. 5 दिन बाद उसे आईसीयू से कमरे में लाया गया. उस के सिर के सारे बाल काट दिए गए थे और पूरे सिर पर सफेद पट्टी बंधी हुई थी. शक्ल से कुछ कमजोर लग रही थी पर उस की मुसकराहट ज्यों की त्यों थी. कितनी बहादुर लड़की है, मेरे दिल में उस के लिए इज्जत और बढ़ गई.

पर मुझे लगा कि उस का चेहरा कुछ बदलाबदला सा लग रहा है. ऐसा लगा कि कहीं उस के चेहरे पर लकवा तो नहीं मार गया, पर पूछने की हिम्मत नहीं पड़ रही थी.

उस ने मेरा चेहरा तुरंत पढ़ लिया, "क्या देख रही है? मेरा मुंह टेढ़ा लग रहा है न? वह बदतमीज ट्यूमर मेरे दिमाग की नर्व के चारों ओर लिपटा हुआ था. बेचारे सर्जन ने बहुत कोशिश की, पर हार कर उसे वह नर्व काटनी ही पड़ी." कह कर वह हंस दी पर उस हंसी के पीछे छिपी मायूसी साफ दिख रही थी.

"डाक्टर का कहना था कि शुक्र करो तुम्हारी जान बच गई. शक्ल का क्या है? जो मुझे

जानते हैं, मुझ से प्यार करते हैं वे सब तो खुश ही होंगे कि मैं जिंदा हूं. जो मुझे जानते नहीं वे कुछ भी सोचें, मुझे क्या फर्क पड़ता है. क्यों ठीक है न?" फिर वही हजार वाट बल्ब वाली मुसकराहट.

जीवन की इतनी बड़ी मार उस ने कैसे हंसतेहंसते झेल ली, देख कर मुझे बहुत आश्चर्य हुआ. हौस्पिटल की घंटी बजने लगी, आगंतुकों के घर जाने का समय हो गया था. मैं भी घर लौट आई पर रास्ते भर सोचती रही कि बेचारी दीप्ति के साथ कुदरत ने कितना अन्याय किया है.

2 दिन बाद जब मैं अस्पताल पहुंची तो देखा दीप्ति काला चश्मा लगा कर बिस्तर में लेटी हुई है.

"अरे वाह, क्या स्टाइल है. अंदर कमरे में भी काला चश्मा?" मैं ने बिना सोचेसमझे ही बोल दिया. पर उस का उतरा चेहरा देख कर तुरंत मुझे अपनी गलती का एहसास हो गया.

उस ने मुझे गंभीरता से बताया कि लकवे की वजह से उस की पलक झपका नहीं रही है और उस में इन्फैक्शन का खतरा है. इसीलिए डाक्टर ने उस की आंख पर टांके लगा दिए हैं. उन्हीं को छिपाने के लिए उसे चश्मा लगाना पड़ रहा है. उस के औपरेशन के बाद उस दिन पहली बार लगा कि वह परेशान है.

मैं ने उसे सांत्वना देने का प्रयास किया, "कोई बात नहीं, कुछ दिनों की बात है. जल्द ही सब ठीक हो जाएगा," पर मेरा अपना दिल उस की यह दशा देखा कर डूब रहा था.

अस्पताल से डिस्चार्ज होने के उपरांत वह स्वास्थ्य लाभ के लिए अपने मातापिता के साथ देहरादून चली गई. लगभग 2 महीने बाद वह दिल्ली अपने घर आई. वही पतलीदुबली और लंबी आत्मविश्वासी लड़की. उस के बाल भी कुछ बढ़ गए थे. बस अब एक ही फर्क आ गया था. वह हर समय बड़ा सा काला चश्मा लगाए रखती ताकि उस की बंद बाईं आंख और विकृत चेहरा किसी को पूरी तरह दिखाई न दे.

एक शाम जब हम दोनों कालोनी में वाक कर रहे थे, उस ने अपने दिल का दर्द मुझे बता ही दिया, "रंजना, क्या तुम्हें लगता है कि मेरी ऐसी सूरत देख कर भी दीपक मुझ से वैसे ही प्रेम करेगा जैसे वह पहले करता था? क्या तुम्हें लगता है कि वह अभी भी मुझ से शादी करना चाहेगा?"

मुझे समझ नहीं आया कि मुझे क्या कहना चाहिए. मैं तो दीपक से कभी मिली भी नहीं थी. पर हिम्मत कर के मैं ने कहा, "अगर वह तुम से सच्चा प्रेम करता है तो जरूर करेगा," मेरा दिल जानता था कि मैं उसे खुश करने के लिए ही ऐसा कह रही हूं.

"पता है रंजना वह मुझे हजारों टैक्स्ट मैसेज भेज चुका है और सैकड़ों बार उस के फोन आ चुके हैं पर मैं उसे को कोई जवाब नहीं दे रही हूं."

मैं ने देखा वह अपना दुपट्टा उंगली में लपेटे जा रही थी. स्पष्ट था वह काफी परेशान थी और किसी उलझन में पड़ी हुई थी.

"ऐसा क्यों पागल? तूने उसे अपनी सर्जरी के बारे में बताया नहीं क्या? उसे तेरी कितनी फिक्र हो रही होगी? बेचारा क्या सोचता होगा?

मैं ने उसे प्यारभरी फटकार लगाई."

"जानती हूं, जानती हूं. सर्जरी के टाइम उस के सैमेस्टर ऐग्जाम होने वाले थे. उसे टैंशन हो जाती तो पढ़ता कैसे? बाद में मैं ने सोचा कि क्या बताऊं. जिन आंखों में डूब जाने की बात वह हमेशा करता था, उन में से एक तो हमेशा के लिए बंद हो गई है. मैं नहीं सोचती कि उसे अब मुझ से शादी करनी चाहिए."

"पर उस ने तुम से शादी का वादा किया है. तुम्हें उसे बताना तो चाहिए था. उस का इतना हक तो बनता है न?"

"मुझे पता है रंजना पर मुझे रिजैक्शन से डर लगता है. अगर उस ने मना कर दिया तो?"

"पर जानने का अधिकार तो उसे है न?" मैं ने फिर वही बात दोहराई.

"पर मैं यह समझती हूं कि वह एक बिना आंख की लड़की से क्यों शादी करेगा? उसे करनी भी नहीं चाहिए. सारी जिंदगी क्यों खराब करेगा बेचारा? मुझे कोई हक नहीं कि मैं उस की जिंदगी खराब करूं. अभी तो हमारी शादी हुई नहीं है. उसे कोई और मिल जाएगी और मैं उस की जिंदगी से कहीं दूर चली जाऊंगी."

> "मैं ने देखा वह अपना दुपट्टा उंगली में लपेटे जा रही थी. स्पष्ट था वह काफी परेशान थी और किसी उलझन में पड़ी हुई थी..."

उस का गला रुंध गया था और उस का घर भी आ गया था. बिना कुछ बोले वह घर की ओर मुड़ गई. शाम के अंधेरे में भी उस की आंखों से बहते आंसू मुझ से छिप न सके.

अगले 2-3 सप्ताह मैं भी काम में कुछ ज्यादा ही मशगूल रही. बैंक में इंस्पैक्शन चल रही थी. फिर एक दिन अचानक वह मुझे दिखी, टैक्सी में कहीं जा रही थी. उस ने टैक्सी रुकवाई और बैठेबैठे बोली, "रंजना, मेरा ट्रांसफर हो गया है. मैं दिल्ली से बाहर जा रही हूं."

"क्या? अचानक, कहां जा रही है?"

"सब बताऊंगी पर अभी नहीं. फ्लाइट छूट जाएगी. मैं वहां पहुंच कर तुम्हें फोन करती हूं. बायबाय," कहते हुए उस ने ड्राइवर को चलने का इशारा किया.

कुछ देर तो मैं वहां जड़वत खड़ी टैक्सी को जाते देखती रही, फिर घर की ओर मुड़ गई. यह कैसा फेयरवैल था? सहेली से बिछुड़ने का दुख भी हुआ और गुस्सा भी बहुत आया. मैं वहां खड़ी न होती तो वह शायद मुझे बता कर भी न जाती. इसी को दोस्ती कहते हैं क्या?

मैं ने उस के फोन का हफ्तों इंतजार किया. न कोई फोन आया और न ही कोई मैसेज. मुझे तो यह भी नहीं पता था कि वह गई किस शहर में. सलफोन पर फोन किया तो एक ही जवाब कि आप जिस फोन से संपर्क स्थापित करना चाह रहे हैं वह या तो स्विचड औफ है या फिर कवरेज क्षेत्र से बाहर है और कुछ दिन बाद यह नंबर मौजूद नहीं है.

उस ने अपना फोन नंबर बदल लिया था और मुझे फोन करने की जरूरत भी नहीं समझी थी. सैलफोन तो बदला ही, उस ने अपना फेसबुक अकाउंट भी डीएक्टिवेट कर दिया था. उस को भेजी हुई ईमेल भी वापस आ रही थी. मन उस की परेशानी को ले कर पहले ही उदास था. अब मुझे उस पर क्रोध भी आ रहा था कि उस ने मेरी दोस्ती का कैसा मजाक उड़ाया था.

इस घटना को कई वर्ष बीत गए. जिंदगी अपनी डगर पर चलती गई. नए रिश्ते बनते गए. नौकरी की बढ़ती जिम्मेदारियां और घर बढ़ती उम्र के 2 बच्चों की देखरेख कुछ सोचने के लिए दो क्षण भी नहीं मिलते थे. दीप्ति द्वारा दिया गया घाव भी अब संभवतया: भर चला था, हालांकि कभीकभी अचानक उस की बहुत याद आती कि कहां होगी, कैसी होगी कौन जाने?

फिर ऐसे ही एक दिन अचानक दफ्तर में निर्देश मिले. मुझे अहमदाबाद के एक प्रतिष्ठित संस्थान में 3 दिन के ट्रेनिंग प्रोग्राम के लिए जाना था. जाने का मन तो नहीं था, पर प्रोग्राम अच्छा था, सो मना नहीं किया और मैं अहमदाबाद पहुंच गई. वहां अलगअलग संस्थानों और बैंकों से अधिकारीगण आए हुए थे.

पहले दिन ही जब सब प्रशिक्षणार्थी अपनाअपना परिचय दे रहे थे, मैं एक व्यक्ति का परिचय सुन कर सतर्क हो गई. वह उसी बैंक का था जिस में दीप्ति काम करती थी. मैं ने तभी सोच लिया कि मौका लगते ही उस से दीप्ति के बारे में पूछूंगी. मौका हाथ तो लगा परंतु आखिरी दिन. हम लोग लंच के समय एक ही मेज पर थे और मैं पूछे बगैर न रह सकी, "क्या आप दीप्ति को जानते हैं? कई वर्ष पूर्व वह दिल्ली हैड औफिस में पोस्टेड थी. पता नहीं अब कहां हैं?"

"हांहां. बहुत अच्छी तरह से जानता हूं उसे. दीप्ति मेरी बैचमेट ही तो है. आजकल वह मुंबई मुख्य शाखा में पोस्टेड है. क्या आप जानती हैं उसे?"

"हां. कुछ वर्ष पहले मिली थी उस से. हमारी कालोनी में ही रहती थी," कहते हुए मैं कुछ हिचकिचा गई. कैसे कहती कि वह तो मेरी इतनी अच्छी दोस्त थी.

"क्या वह अभी तक कुंआरी है या शादी कर ली?" मैं ने कुछ झिझकते हुए पूछा.

"हांहां, उस की शादी तो लगभग 6-7 साल पहले, मुंबई आते ही हो गई थी. उस का पति एक जानामाना फाइनैंशियल ऐनालिस्ट है. क्या बंदा है, बड़ीबड़ी कंपनियां उस को अपने यहां रखने के लिए जाल डालती रहती हैं. सुना है उस ने अमेरिका से पढ़ाई की है. वहां भी सब उसे रखना चाहते थे पर वह इंडिया लौट आया."

"वाह, क्या बात है," मैं ने आश्चर्य जताया.

"हां, तो और क्या... अच्छा, आप को शायद पता नहीं होगा. उन की प्रेमकथा तो बहुत मजेदार है. उस बेचारी को ब्रेन ट्यूमर हो गया था और डाक्टरों ने औपरेशन में कुछ लापरवाही दिखाई और उस के चेहरे पर लकवा मार गया. उस वक्त दीपक मतलब उस का होने वाला पति अमेरिका गया हुआ था. वह उस से वादा कर के गया था कि लौट कर उस से शादी करेगा.

"पर दीप्ति को लगा कि वह उस से इस हालत में शादी कदापि नहीं करेगा. बस उस ने अपनी ट्रांसफर मुंबई करा लिया और साथ ही हम सब से वायदा लिया कि अगर वह उसे ढूंढ़ता हुआ औफिस आता है तो हम उसे कुछ नहीं बताएंगे," वह मजे लेले कर बोलता जा रहा था.

"अच्छा, फिर क्या हुआ?" मैं कैसे बताती कि कहानी के यहां तक का भाग तो मैं भी जानती हूं.

"वही हुआ जो दीप्ति ने सोचा था. यूएसए से लौट कर दीपक उसे ढूंढ़ता हुआ हमारे औफिस आ पहुंचा, पर हम ने वादे के अनुसार उसे कुछ नहीं बताया. पर इतने बड़े बैंक में, आप ही बताइए, किसी अफसर की पोस्टिंग भला छिप सकती है क्या? वह बैंक के मानव संसाधन विकास विभाग में गया, फिर कार्मिक विभाग में गया और उस ने उस का पता मालूम कर ही लिया."

वह कहानी सुनाए जा रहा था और मेज पर बैठे सभी लोग बड़े ध्यान से दीप्ति की प्रेमकथा सुन रहे थे.

"फिर क्या हुआ? दीपक मुंबई गया क्या?" मैं बेसब्री से कहानी खत्म होने का इंतजार कर रही थी.

"हां गया न, उस ने पहली फ्लाइट पकड़ी और मुंबई चल पड़ा," कहानी अब क्लाइमैक्स की ओर तेजी से बढ़ रही थी, परंतु उसी समय प्रशिक्षण संस्थान के डाइरैक्टर साहब हमारी मेज पर आ गए और सभी लोग उन से बात करने के लिए उठ खड़े हुए. दीप्ति की प्रेमकथा अधूरी ही छूट गई.

"लंच के बाद मेरा मन क्लास में बिलकुल न लगा. बारबार दीप्ति का हंसतामुसकराता चेहरा सामने आ जाता. उस से मिलने की इच्छा बहुत प्रबल हो रही थी. सोचा कि शाम को उस के बैचमेट से उस का सैलफोन नंबर तो ले ही लूंगी पर क्लास खत्म होने से पहले ही वह निकल गया. शायद उस की फ्लाइट जल्दी जाने वाली थी.

दिल्ली के लिए मेरी फ्लाइट अगले दिन सुबह थी. मैं रातभर दीप्ति के बारे में सोचती रही. क्या हुआ होगा, कैसे हुआ होगा. काश मैं उस से कभी मिल पाती.

सुबहसुबह एअरपोर्ट जाते हुए भी मुझे बारबार दीप्ति का खयाल सता रहा था, कैसी होगी. पता नहीं यह टैलिपैथी थी अथवा महज इत्तेफाक, पर दीप्ति को अचानक सिक्यूरिटी लाउंज में देख कर मैं दंग रह गई.

वही पतलाछरहरा बदन, वही कंधों तक झूलते सीधे लंबे बाल, वही कैजुअल सी फेडेड जींस और उस के फैवरिट लालकाले चैक का शर्ट जिस की बांहें उस ने हमेशा की तरह कुहनियों तक मोड़ रखी थीं. और तो और पैरों में भी वही कोल्हापुरी चप्पलें. कुछ भी तो नहीं बदला था उस में.

दीप्ति एक नटखट बच्चे के पीछे दौड़ रही थी ओ वह बच्चा मेरी ओर ही आ रहा था. मैं ने आगे बढ़ कर बच्चे को पकड़ लिया तो दीप्ति ने भी मेरी ओर नजर उठाई. एक हाथ से बच्चे को पकड़, दूसरा हाथ उस ने मेरे गले में डाल दिया, "ओ रंजना, कितने साल बाद मिल रहे हैं यार... कहां चली गई थी तू?"

"मैं चली गई थी या तू कहीं जा कर छिप गई थी? कितने साल बीत गए. तेरा कुछ अतापता ही नहीं. कहां गायब हो गई थी तू? कैसी है?"

सवालों की बौछार तले से निकलना उसे खूब आता था. तुरंत अपनी गलती मान ली, "सौरी माई डियर फ्रैंड, मैं ने तुझे जानबूझ कर नहीं बताया था. मुझे लगा कि वह मुझे ढूंढ़ता हुआ अगर कालोनी में आ गया तो तू कहीं उसे मेरा पता न बता दे. मुझे पता है तू नहीं चाहती थी कि मैं उस से दूर भाग जाऊं."

"फिर दीपक ने तुझे कैसे ढूंढ़ लिया और दीपक को ले कर तेरे सारे डर का क्या हुआ?" आधी कहानी तो मुझे पहले ही पता लग चुकी थी.

"अब मैं तुझे कैसे बताऊं कि वह कितना गुस्सा हुआ कि मैं ने उसे अपने औपरेशन और बाद में लकवे के बारे में कुछ नहीं बताया. 3-4 महीने से कोई बात नहीं होने से वह बहुत परेशान हो गया था. इंडिया लौट कर उस ने पहला काम मेरे पुराने घर जाने का किया. वहां मेरे बारे में कोई उसे कुछ नहीं बता पाया.

"अगले दिन वह मेरे दफ्तर गया और वहां से मेरा नई पोस्टिंग मालूम कर के सीधा मुंबई मेरे घर पहुंच गया. रात के 11 बजे घंटी की आवाज सुन कर पहले तो मैं डर गई. झांक कर देखा तो दीपक.

"दरवाजा खोलने के अलावा मेरे पास कोई और चारा नहीं था. पहले तो उस ने इतना गुस्सा किया कि मैं उस से क्यों भाग रही थी? फिर मेरे औपरेशन के बारे में सारी बातें पूछीं और जब मैं ने उस से कहा कि उसे किसी और से शादी कर लेनी चाहिए तो वह गुस्से से आगबबूला हो गया."

"अच्छा, क्या बोला?" मैं विस्मयपूर्वक उसे देख रही थी.

"वह कहने लगा, अच्छा अगर मुझे कुछ ऐसा हो जाता तो तुम मुझे छोड़ जातीं और अगर शादी के बाद ऐसा कुछ हो जाता तो क्या तुम मुझे तलाक दे देतीं? पागल लड़की, तुम ऐसा सोच भी कैसे सकती हो कि मैं तुम से शादी नहीं करूंगा?"

"हम सारी रात बहसते रहे और सुबह उस ने कहा, "मैं नाश्ता बनाता हूं, तुम नहाधो कर तैयार हो जाओ. हम आज ही कोर्ट में शादी करने जा रहे हैं... ऐसे हमारी शादी हो गई."

दीप्ति के चेहरे पर वही हजार वाट बल्ब वाली मुसकराहट आ गई थी. मैं ने अचानक नोटिस किया कि उस के चेहरे पर लकवे का तो नामोनिशान भी नहीं था, न आंख सिली हुई थी और न ही वह सब छिपाने वाला बड़ा सा काला चश्मा था.

"और वह लकवा? आंख, काला चश्मा?" मुझे समझ नहीं आया कैसे और क्या पूछूं.

"अरे दुनिया में बड़े अजूबे होते हैं. ऐसा ही मेरे साथ हुआ. 1 वर्ष बाद मेरे चेहरे का लकवा अपनेआप ठीक हो गया. दीपक कहता है उस ने मुझे हंसाहंसा के कटी हुई नर्व को फिर से जोड़ दिया और डाक्टर कहता है कभीकभी ऐसा हो जाता है. कहते हैं न कि सारी बीमारियों का इलाज बस प्यार ही तो है." कह कर दीप्ति बहुत जोर से हंस पड़ी, वही पुरानी संक्रामक हंसी. उस के डिंपल फिर वैसे ही गहरा गए.

अचानक पब्लिक ऐड्रैस सिस्टम पर उस का नाम पुकारा जाने लगा, "अंतिम कौल. दीप्ति, जो अहमदाबाद से मुंबई जा रही हैं, कृपया विमान की ओर तुरंत प्रस्थान करें."

उस ने अपने बेटे का हाथ पकड़ा और तेजी से जहाज की ओर भागने लगी.

कुछ कदम जा कर, उस ने मुड़ कर देखा, हाथ हिलाया और वहीं से चिल्लाई, "मैं मुंबई जा कर तुझे मैसेज करूंगी. हम फिर मिलेंगे. तेरा फोन नंबर बदला तो नहीं है न?"

और एक बार फिर दीप्ति भीड़ में गायब हो गई. मुझे खुशी थी कि उस की जिंदगी का वह दुखद अध्याय समाप्त हुआ और उस की जिंदगी में एक बार फिर खुशी की लहर आ गई.

वह सामने हवाईजहाज की सीढ़ियां चढ़ रही थी और मेरी आंखें खुशी से नम हो रही थीं. जिंदगी की राह भी कितनी अजीब होती है.

हम उसे अपने हिसाब से कितना भी मोड़ने की कोशिश करें, वह हमें अपने अनुसार ही चलाती है. नियति मनुष्य के वश में है या मनुष्य नियति के? पर मैं तो बस यही सोच रही हूं कि क्या इस बार उस का फोन आएगा? ●

5 उपाय ब्रेकअप से उबरने के

ब्रेकअप के बाद जिंदगी खत्म नहीं हो जाती. इसलिए जरूरी है कि इस को ब्रेक करना सीखा जाए...

जब अंशु को पता चला कि उस की भानजी आरवी का 5 साल पुराना रिश्ता टूट गया है तो उस के होश उड़ गए. कितनी प्यारी थी आरवी और कबीर की जोड़ी. दोनों एकसाथ मुंबई के इंजीनियरिंग कालेज में पढ़ रहे थे. दोनों ही परिवारों ने इस रिश्ते को स्वीकार कर लिया था, बस एक सामाजिक स्वीकृति मिलनी बाकी थी. अंशु बहुत दुखी मन से अपनी दीदी के घर गई तो देखा आरवी तो एकदम नौर्मल थी और खिलखिला रही थी.

अंशु को लगा कि आजकल के बच्चों का प्यार भी कोई प्यार है. जब चाहो रिलेशनशिप में आ जाओ और जब मरजी ब्रेकअप कर लो. ये आजकल के रिश्ते भी कोई रिश्ते हैं? बस सारे रिश्ते दैहिक स्तर पर ही आधारित हैं.

अंशु को अपना समय याद आ गया जब उस का रिश्ता प्रवेश के साथ टूट गया था. पूरे 2 वर्ष तक वह अपनी खोल से बाहर नहीं निकल पाई थी. कितनी मुश्किल से उस ने अपने नए रिश्ते को स्वीकार किया था. कभीकभी अंशु को लगता कि वह आज तक भी अपने पति को स्वीकार नहीं कर पाई है. प्रवेश के साथ उस टूटे रिश्ते की टीस अभी भी बाकी है.

रात को आरवी अंशु के गले लग कर बोली, "मौसी, बहुत अच्छा हुआ आप आईं. मेरा पूरा परिवार मेरे साथ खड़ा है, इसीलिए तो मैं यह फैसला कर पाई हूं."

मगर अंशु को लग रहा था कि आरवी को दरअसल कबीर से कभी प्यार ही नहीं था. पर आरवी के अनुसार घुटघुट कर जीने के बजाय अगर आप की बन नहीं रही है तो क्यों न ब्रेकअप कर के आगे बढ़ा जाए.

आजकल की युवा पीढ़ी पहले से अधिक जागरूक और व्यावहारिक है. एक व्यक्ति के पीछे पूरी जिंदगी खराब करने के बजाय वह ब्रेकअप कर के आगे की राह आसान बना लेती है.

दूसरी ओर मानसी का जब ऋषि से 2 साल पुराना रिश्ता टूट गया तो वह अवसाद में चली गई. अपने साथसाथ उस ने अपने पूरे परिवार की जिंदगी भी मुश्किल कर दी थी. कोई भी रिश्ता जबरदस्ती का नहीं होता है. अगर आप का साथी आप के साथ वास्ता नहीं रखना चाहता है, तो गिड़गिड़ाने के बजाय अगर आप सम्मानपूर्वक आगे बढ़ें तो न केवल आप के साथी के लिए बल्कि आप के लिए भी अच्छा होगा.

हालांकि ब्रेकअप पर बहुत दलीलें दी जा सकती हैं, फिर भी घुट कर जीने से ब्रेकअप कहीं अधिक बेहतर है.

ब्रेकअप चाहे शादी से पहले हो या शादी के बाद हमेशा मर्यादित होना चाहिए. अगर इन छोटेछोटे व्यावहारिक सुझावों को हम निजी जीवन में अपनाएं तो बहुत जल्दी एक संपूर्ण जीवन की ओर बढ़ सकते हैं:

शहीदाना भाव ले कर मत घूमें: ब्रेकअप होने का मतलब यह नहीं है कि आप 24 घंटे मुंह बिसूर कर घूमते रहें. यह जीवन का अंत नहीं है. जिंदगी आप को फिर से खुशियां बटोरने का मौका दे रही है. आप की पहचान खुद से है. बहुत बार हम रिश्तों में ही अपना वजूद ढूंढ़ने लगते हैं. इसलिए हम किसी भी कीमत पर ब्रेकअप नहीं करना चाहते हैं. 1-2 दिन मूड का खराब होना लाजिम है पर उस खराब रिश्ते की यादों को च्यूइंगम की तरह मत खींचें.

दिल के दरवाजे खुले रखें: एक हादसे का मतलब यह नहीं है कि आप जिंदगी को जीना छोड़ दें. दिल के दरवाजे हमेशा खुलें रखें. हर रात के बाद सुबह अवश्य होती है. एक अनुभव बुरा हो सकता है पर इस का मतलब यह नहीं है कि आप रोशनी की किरण से मुंह फेर लें.

काम में मन लगाएं: काम हर मर्ज की दवा होती है. अत: खुद को काम में डूबा लें, आधे से ज्यादा दर्द तो यों ही गायब हो जाएगा और जितना अधिक काम में दिल लगेगा उतना ही अधिक आप की प्रतिभा में निखार होगा और तरक्की के रास्ते खुलेंगे.

न छोड़ें आशा का साथ : बहुत बार देखने में आता है कि लोग ब्रेकअप के बाद निराशा गर्त में चले जाते हैं. एक घुटन भरे रिश्ते में सारी उम्र निराशा में बिताने से अच्छा है कि ब्रेकअप कर के नई शुरुआत करें. आशा का दामन पकड़े रखें और ब्रेकअप के बाद नई शुरुआत करें.

जिंदगी खूबसूरत है: जिंदगी खूबसूरत है और एक ब्रेकअप के कारण इस की खूबसूरती को नजरअंदाज न करें. अपने ब्रेकअप से कुछ सीखें और दोबारा उन्हीं गलतियों को न दोहराएं. ब्रेकअप के बाद ही आप को लोगों को समझने की बेहतर परख आती है.

अगर सरल भाषा में कहें तो ब्रेकअप का मतलब पूर्णविराम नहीं, बल्कि रिश्तों की नई शुरुआत होता है.

-रितु वर्मा ●

ANIK®
• SINCE 1965 •

चखिये
अनिक गाय के
घी के पचपन
सालों का
विश्वास
और पाईए
ऑफर खास

₹10
ANIK®
SINCE 1965
cow
ghee
made from cow milk
DAILY
GOODNESS

DAILY
GOODNESS

नीचे दिए गए कूपन्स को अपने नज़दीकी अनिक विक्रेता के
पास ले जाइए और पाइए

अनिक गाय के घी 1 लीटर पैक पर ₹25 की छूट

अपने एरिया में अनिक विक्रेता की
जानकारी के लिए **1800 270 0175** पर निशुल्क कॉल करें

*शर्तें लागू। *एक पैक पर एक ही कूपन रिडीम किया जा सकता है,
ऑफर किसी भी समय बदलने और बंद करने का अधिकार कंपनी के पास होगा.

1

**अनिक
गाय के घी
1 लीटर
पैक पर ₹25
की छूट***

वैध मार्च २०२१ तक

2

**अनिक
गाय के घी
1 लीटर
पैक पर ₹25
की छूट***

वैध मार्च २०२१ तक

3

**अनिक
गाय के घी
1 लीटर
पैक पर ₹25
की छूट***

वैध मार्च २०२१ तक

4

**अनिक
गाय के घी
1 लीटर
पैक पर ₹25
की छूट***

वैध मार्च २०२१ तक

ANIK®
TM
SINCE 1965
ANIK
cow
ghee
made from cow milk
DAILY
GOODNESS

☎: 1800-270-0175 अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन कीजिये www.anikdairy.com

ग्राहक का नाम:

नं:

विक्रेता का नाम:

नं:

ग्राहक का नाम:

नं:

विक्रेता का नाम:

नं:

ग्राहक का नाम:

नं:

विक्रेता का नाम:

नं:

ग्राहक का नाम:

नं:

विक्रेता का नाम:

नं:

स्वास्थ्य सुलझन

मेरी उम्र 60 साल है. पिछले महीने स्ट्रोक के कारण मैं जमीन पर सीने के बल गिर पड़ा, जिस के बाद मेरे सीने और रीढ़ में असहनीय दर्द उठा था. हालांकि एक अच्छे अस्पताल में इलाज कराया गया, लेकिन इलाज के बाद भी मेरी पीठ के निचले हिस्से में तेज दर्द हो रहा है, जिस के कारण न तो मैं बैठ कर खापी रहा हूं और न ही करवट बदल पा रहा हूं. कृपया मुझे इस का कारण और समाधान बताएं?

आप के इस दर्द का कारण आर्थ्राइटिस या पुराने इलाज की कोई गलती हो सकती है. आप ने जिस अस्पताल में इलाज कराया है उन्हें इस समस्या की जानकारी दें. अस्पताल में आप की पीठ की एमआरआई की जाएगी. उस से दर्द का कारण पता चल जाएगा. कारण के अनुसार आप का उचित इलाज किया जाएगा. चूंकि आप को स्ट्रोक की समस्या थी और उम्र भी ज्यादा है, इसलिए किसी भी प्रकार के दर्द को हलके में न लें. समस्या हलकी होने पर सिर्फ मैडिकेशन से काम बन जाएगा. अनदेखा करने पर यह दर्द वक्त के साथ गंभीर हो सकता है. इसलिए बिना देर किए इस की जांच कराएं.

मेरी उम्र 65 साल है. 2010 में मेरी पीठ और पैर में तेज दर्द उठा था. इलाज के लिए रीढ़ की 5 बार सर्जरी की गई. हालांकि सर्जरी की मदद से मुझे पैर के दर्द से राहत तो मिल गई है लेकिन पीठ दर्द अभी भी परेशान करता है. यहां तक कि मेरा उठनाबैठना तक दूभर हो गया है. कृपया इस का इलाज बताएं?

सही इलाज के लिए समस्या का कारण पता होना जरूरी है. इसलिए सब से पहले इस की जांच कराएं. रेडियोफ्रीक्वैंसी एब्लेशन आरएफए, रीढ़ के जोड़ों में होने वाली दर्द से छुटकारा पाने के लिए एक अच्छा विकल्प माना जाता है. दिल्ली में ऐसे कई अस्पताल हैं, जहां इस तकनीक का उपयोग किया जाता है. इस इलाज की मदद से आप को 18 से 24 महीनों के लिए दर्द से पूरी तरह से राहत मिल जाएगी. रीढ़ की जिन नसों में दर्द होता है उन के पास खास प्रकार की सूइयां लगाई जाती हैं. खास उपकरणों की मदद से रेडियो तरंगों द्वारा निकले करंट का उपयोग कर के इन नसों के पास एक छोटे हिस्से को गरमाहट दी जाती है. यह नसों से मस्तिष्क तक जाने वाले दर्द को कम करता है, जिस से आप को दर्द से राहत मिल जाएगी. इस इलाज के कई फायदे हैं जैसेकि आप को अस्पताल से जल्दी छुट्टी मिल जाएगी, तेज रिकवरी होगी और कामकाज भी तुरंत शुरू कर पाएंगी.

मेरी उम्र 35 साल है. पिछले कुछ दिनों से मेरे कंधों में अचानक दर्द होने लगता है. मुझे दवाइयां खाना बिलकुल पसंद नहीं है. कृपया इस से छुटकारा पाने का कोई और उपाय बताएं?

समय बदल चुका है और साथ ही लोगों की जीवनशैली भी, जिस के कारण युवा और कम उम्र के व्यस्क भी शरीर के विभिन्न अंगों में दर्द से परेशान होने लगे हैं. वहीं अधिकतर लोग इस दर्द को अनदेखा करते रहते हैं, जो वक्त के साथ समस्या को गंभीर करता रहता है. यह कहावत तो आपने सुनी ही होगी कि इलाज से बेहतर बीमारी की रोकथाम है. जी हां, यदि आप रोकथाम के तरीके अपनाएं तो बीमारी आप को छू भी नहीं पाएगी. बढ़ती उम्र के साथ बढ़ते दर्द से बचने के लिए एक स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली का पालन करें. स्वस्थ आहार का सेवन करें, शराब और धूम्रपान से दूर रहें, रोजाना ऐक्सरसाइज के लिए समय निकालें, तनाव से दूर रहें, वजन को नियंत्रण में रखें. ऐसा करने से आप एक लंबी उम्र तक स्वस्थ शरीर पा सकते हैं.

मेरी उम्र 70 साल है. मेरे जोड़ों में अकसर दर्द बना रहता है. इलाज चल रहा है, लेकिन कोई खास फायदा नहीं मिल रहा है. परिवार वालों का कहना है कि इस उम्र में तो दर्द होना आम बात है, लेकिन मेरे लिए यह दर्द बरदाश्त करना मुश्किल हो रहा है. क्या इस से छुटकारा पाने का कोई और तरीका है?

इस उम्र में शरीर कई बीमारियों की चपेट में आने लगता है. इस उम्र में दर्द की शिकायत सभी को होने लगती है लेकिन इस का मतलब यह नहीं है कि इस से छुटकारा नहीं पाया जा सकता है. आप ने बताया कि आप का इलाज चल रहा है. हर इलाज की एक प्रक्रिया होती है, जिस का असर होने में समय लगता है. हालांकि आज दर्द से नजात पाने के कई नौन इनवेसिव विकल्प मौजूद हैं, जैसेकि रेडियोफ्रीक्वैंसी ट्रीटमैंट, जौइंट रिप्लेसमैंट, रीजैनरेटिव मैडिसिन आदि. अपने डाक्टर से सलाह कर जरूरत के अनुसार उचित विकल्प का चुनाव कर सकती हैं. इस के साथ ही अपनी जीवनशैली और आहार में सुधार करें. अच्छा खाना खाएं, व्यायाम करें, हफ्ते में 2 बार जोड़ों की मालिश कराएं, शराब और धूम्रपान से दूर रहें, नियमित रूप से जोड़ों की जांच कराएं.

मैं 25 साल का हूं. मैं एक फोटोग्राफर हूं, इसलिए मुझे पूरापूरा दिन खड़े हो कर फोटोशूट करना पड़ता है. कई बार बाहर भी जाना पड़ता है, जहां आराम के लिए वक्त ही नहीं मिल पाता है. ऐसे में मेरा शरीर दर्द से टूटने लगता है और सिरदर्द भी होता है, जिस के कारण मुझे पेनकिलर लेनी पड़ती है. मुझे डर है कि कहीं पेनकिलर मेरे स्वास्थ्य पर भारी न पड़ जाए. कृपया मुझे समस्या से छुटकारा पाने का समाधान बताएं?

इस प्रकार की व्यस्त जीवनशैली के कारण युवा अकसर ऐसी समस्याओं की चपेट में आ जाते हैं. पूरा दिन एक ही मुद्रा में खड़े या बैठे रहने के कारण नसों पर दबाव पड़ता है, जिस से दर्द की शिकायत होती है. थकावट, भूखा रहने, कम पानी पीने और आराम न मिलने के कारण सिरदर्द की समस्या होती है. इस के जिम्मेदार हम खुद होते हैं. कामकाज को महत्त्व देने के चक्कर में खुद के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाते हैं. समस्या से छुटकारा पाना है तो सब से पहले शरीर को आराम देना सीखें. काम के बीच में कुछ वक्त निकाल कर शरीर को स्ट्रैच करें, समय पर खाना खाएं, पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं और बीचबीच में बैठ कर शरीर को आराम दें. इस के अलावा रूटीन में ऐक्सरसाइज, पौष्टिक आहार आदि शामिल करें. समस्या ज्यादा होती है तो डाक्टर से परामर्श लें. इसे हलके में लेना भारी पड़ सकता है. किसी भी समस्या के लिए खुद से दवा कभी न लें. डाक्टर के परामर्श पर ही दवा का सेवन करें.

–डाक्टर अमोद मनोचा

मैक्स सुपर स्पैश्यलिटी हौस्पिटल,
साकेत, दिल्ली. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

मेकअप बैग ऐसे रखें अपडेट

अपने बैग में मेकअप और कौस्मैटिक से जुड़ी कौन सी चीजें हमेशा रखनी चाहिए, जरूर जानिए...

चाहे आप कालेजगोइंग हों या फिर जौब करती हों, आप को खुद को सजाने व संवारने का तो शौक होगा ही, क्योंकि समय की डिमांड भी यही है कि जो जितना बनठन कर रहता है लोग उस की ओर उतने ही अट्रैक्ट होते हैं. यहां तक कि आप भी जब खुद को टिपटौप रखेंगी तो आप का कौन्फिडैंस भी बढ़ेगा. ऐसे में आप को किसी भी समय खुद को स्मार्ट और फ्रैश लुक देने के लिए मेकअप बैग में 5 चीजों को जरूरी शामिल करना होगा ताकि जब मन करे आप खुद के रूप को निखार सकें. जानते हैं, उन 5 जरूरी चीजों के बारे में:

काजल

आंखें आप के व्यक्तित्व की पहचान होती हैं, इसलिए इन की खूबसूरती को बरकरार रखना बहुत जरूरी होता है. ऐसे में जब भी औफिस या कालेज अथवा घर में आप को अपनी आंखें थकी लगें तो आप मेकअप बैग से काजल निकाल लें और उसे अपनी आंखों के नीचे व पलकों के ऊपर लगा कर तुरंत फ्रैश और खूबसूरत आंखें पा सकती हैं.

क्या देखें: काजल हर लड़की व महिला की चौइस होता है, लेकिन मार्केट में मिलने वाले अधिकांश काजल में पैराबिंस, मिनरल औयल्स और प्रीजरवेटिव्स डले होते हैं, जो आंखों में जलन पैदा करने का काम करते हैं. ऐसी में जरूरी है कि आप जो भी काजल खरीदें, एक तो वह लौंगलास्टिंग हो और साथ ही उस में और्गेनिक घी, आमंड औयल हो, जो आंखों को मौइस्चर प्रदान करने का काम करता है. वहीं अगर उस में कैंफर भी हो, तो आंखों की वाटरलाइन को ठंडक पहुंचा कर उन में जलन होने से भी बचाता है.

DEBORAH
KAJAL
104

फिनिशिंग पाउडर

दिन बीततेबीतते अकसर स्किन पर औयल नजर आने लगता है, जिस से नजात पाने के लिए आप बारबार पानी से फेस को धोती होंगी, जो आप की स्किन के नैचुरल मौइस्चर को खत्म करने का काम करता है. ऐसे में जरूरी है कि आप हमेशा अपने मेकअप बैग में फिनिशिंग पाउडर रखें, क्योंकि यह चेहरे पर से औयल को बिना ड्राई किए हटाने का काम करता है, जिस से आप को अपनी स्किन पर तेल नजर नहीं आता और आप को चेहरे पर अलग ही ग्लो दिखाई देने लगता है.

क्या देखें: अगर आप को हाइपर पिगमैंटेशन या ड्राई स्किन की प्रोब्लम है तो आप व्हाइटनिंगब्रोज पाउडर विद सनस्क्रीन का चयन कर सकती हैं, क्योंकि इसे लगाने के बाद आप को जल्दी पसीना नहीं आएगा और आप का स्किन टोन भी इंप्रूव होगा. जब भी पाउडर खरीदें तो देखें कि उस में कैमिकल्स न हों और नैचुरल इन्ग्रीडिऐंट्स ही मिले हुए हों, जो स्किन को हाइड्रेट भी रखें और नैचुरल रूप से फिनिशिंग देने का भी काम करें.

सीसी क्रीम

आप औफिस में काम करतेकरते थक गई हैं, जिस की झलक आप के चेहरे पर भी साफ दिखाई दे रही है तो ऐसे में अगर आप अपने चेहरे को मिनटों में फ्रैश लुक देने के साथसाथ अपनी डल स्किन को भी इंप्रूव करना चाहती हैं तो अपनी मेकअप किट में सीसी क्रीम जरूर रखें. यह आप की स्किन पर मौइस्चराइजर व ब्राइटनिंग इफैक्ट दे कर आप की स्किन पर मिनटों में मैजिक का काम करेगी.

क्या देखें: अगर आप अपनी स्किन को सीसी क्रीम से नैचुरल कवरेज देना चाहती हैं और आप की स्किन भी सैंसिटिव है तो आप मार्केट से ऐसी सीसी क्रीम खरीदें, जो ग्रेपसीड, विटामिन सी व फ्रूट्स से मिल कर बनी हो, क्योंकि यह नैचुरल व ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होने के कारण आप की स्किन को फ्री रैडिकल्स से बचाने का काम करती है.

Dr Dennis Gross
DAILY ESSENTIALS
CC cream SPF 18
cc crème spf 18
1.0 fl oz/30ml

फेस मिस्ट

फेस मिस्ट एक तरह का स्प्रे होता है, जिसे आप अपने मेकअप रूटीन में शामिल कर के अपनी स्किन को हाइड्रेट व मौइस्चर प्रदान कर सकती हैं साथ ही यह स्किन को मिनटों में फ्रैश लुक देने का भी काम करता है. फेस मिस्ट की खास बात यह है कि यह हर तरह की स्किन पर सूट करता है. यकीन मानिए कि अगर आप को अचानक कहीं जाना पड़ रहा है, लेकिन स्ट्रैस व पूरे दिन की भागदौड़ के कारण आप का चेहरा काफी डल नजर आ रहा है, तो आप मेकअप से पहले फेस पर फेस मिस्ट अप्लाई करें, फिर देखें अपने चेहरे के ग्लो को. आप के चेहरे के ग्लो को देख कर कोई यकीन ही नहीं मानेगा कि आप औफिस से या फिर कालेज से सीधे यहां आई हैं, क्योंकि आप का चेहरा एकदम फ्रैश जो नजर आएगा.

क्या देखें: जब भी फेस मिस्ट खरीदें, तो देखें कि उस में नैचुरल इन्ग्रीडिऐंट्स का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल किया गया हो. आप को मार्केट में ग्रीन टी, ऐलोवेरा इन्ग्रीडिऐंट्स से बने फेस मिस्ट मिल जाएंगे, जो ऐंटीऔक्सीडैंट्स से भरपूर होने के कारण चेहरे पर ग्लो लाने का काम तो करते ही हैं, साथ ही झुर्रियों की समस्या से भी नजात दिलाते हैं.

MARIO BADESCU
SKIN CARE
Established 1967
FACIAL SPRAY WITH ALOE, CUCUMBER AND GREEN TEA
4 fl oz (118 ml)

लिपस्टिक या लिप बाम

लिपस्टिक हर तरह के फेस व कंप्लैक्शन पर सूट करती है. इसे लगा कर अपने पूरे लुक को बदल सकती हैं. अगर आप पूरे फेस पर मेकअप अप्लाई करने का मन नहीं कर रहा है, तो आप के पास जो भी लिपस्टिक है, उसे अपने लिप्स पर अप्लाई कर के तुरंत नया व फ्रैश लुक पा सकती हैं. हो सके तो अपनी मेकअप किट में रैड या फिर पिंक लिपस्टिक जरूर कैरी करें, क्योंकि ये हर किसी पर जचती हैं, साथ ही ब्लशर, आईशैडो का भी काम करती हैं. और अगर आप को लिपस्टिक लगाने का शौक नहीं है तो आप लिप बाम का भी इस्तेमाल कर के अपने चेहरे की रंगत को बढ़ा सकती हैं.

REVLON KISS
BALM
SPF 20
SWEET CHERRY

क्या देखें: जब भी लिपस्टिक खरीदें तो देखें कि उस में जोजोबा औयल, औलिव औयल, कोको बटर, विटामिन ई जैसे इन्ग्रीडिऐंट्स जरूर होने चाहिए. क्योंकि ये लिप्स को सौफ्ट, स्मूद बनाने के साथसाथ उन्हें रिपेयर करने का भी काम करते हैं. इस बात का भी ध्यान रखें कि उस में पैट्रोलियम व मिनरल औयल्स न मिले हों.

–पारुल भटनागर ●

कहानी ● किरण आहूजा

क्या मैं गलत हूं

नए दौर की सोच रखने वाली मायरा शादीशुदा मयंक को ही क्यों अपना बनाना चाहती थी? क्या हुआ जब मयंक की बीवी पिया को इस रिश्ते की भनक लग गई...

पिया बालकनी में आ कर खड़ी हो गई. खुली हवा में सांस ले कर ऐसा लगा जैसे घुटन से बाहर आ गई हो. आसपास का शांत वातावरण, हलकीहलकी हवा से धीरेधीरे लहराते पेड़पौधे, डूबता सूरज सबकुछ सुकून मन को सुकून सा दे रहा था. सामने रखी चेयर पर बैठ कर आंखें मूंद

लीं. भरसक प्रयास कर रही थी अपने को भीतर से शांत करने का. लेकिन दिमाग शांत होने का नाम नहीं ले रहा था. एक के बाद एक बात दिमाग में आती जा रही थी...

मैं पिया इस साल 46 की हुई हूं. जानपहचान वाले अगर मेरा, मेरे परिवार का खाका खींचेंगे तो सब यही कहेंगे, वाह ऐश है पिया की, अच्छाखासा खातापीता परिवार, लाखों कमाता पति, होशियार कामयाब बच्चे, नौकरचाकर और क्या चाहिए किसी को लाइफ में खुद भी ऐसी कि 4 लोगों के बीच खड़ी हो जाए तो अलग ही नजर आती है. खूबसूरती प्रकृति ने दोनों हाथों से है. ऊपर से उच्च शिक्षा ने उस में चारचांद लगा दिए. तभी तो मयंक को वह एक नजर में भा गई थी.

'नैशनल इंस्टिट्यूट औफ फैशन टैक्नोलौजी, बेंगलुरु' से मास्टर डिगरी ली थी उस ने.

जौब के बहुत मौके थे. मयंक का गारमैंट्स का बिजनैस देशविदेश में फैला था. फैशन इलस्टेटर की जौब के लिए उस ने अप्लाई किया था. उस के डिजाइन्स किए गारमैंट्स के कंपनी को काफी बड़ेबड़े और्डर मिले. मयंक की अभी तक उस से मुलाकात नहीं हुई, बस नाम ही सुना था.

पिया के काम की तारीफ और स्पैशल इंसैंटिव के लिए मयंक ने उसे स्पैशल अपने कैबिन में बुलाया. कंपनी के सीईओ से मिलना पिया के लिए फक्र की बात थी.

मयंक को देखा तो देखती रह गई. किसी फिल्मी हीरो जैसी पर्सनैलिटी थी उस की. लेकिन पिया कौन सी कम थी. मयंक के दिल में उसी दिन से उतर गई थी. पिया कंपनी के सीईओ के लिए कुछ ऐसावैसा सोच भी नहीं सकती थी, लेकिन मयंक ने तो बहुत कुछ सोच लिया था पिया को देख कर. अब तो वह नित नए बहाने बना कर पिया को डिस्कस करने के लिए कैबिन में बुला लेता. पिया बेवकूफ तो थी नहीं कि कुछ समझ न पाती. मयंक ने उस से जब बातों ही बातों में शादी का प्रस्ताव रखा तो पिया को लगा कि कहीं वह कोई सपना तो नहीं देख रही. सपनों का राजकुमार उसे मिल गया था.

शादी के बाद पिया का हर दिन सोना और रात चांदी थी. 1 साल के अंदर ही पिया बेटे अनुज की मां बन गई और डेढ़ साल बाद ही स्वीटी की किलकारियों से घर फिर से गुलजार हो गया.

कहते हैं न जब प्रकृति देती है तो छप्पर फाड़ कर देती है. दोनों बच्चे एक से बढ़ कर एक होशियार. अनुज 12वीं के बाद ही आस्ट्रेलिया चला गया और वहां से बीबीए करने के बाद उस ने मयंक के साथ बिजनैस संभाल लिया. बापबेटे की देखरेख में बिजनैस खूब फूलफल रहा था. स्वीटी का एमबीबीएस करते हुए शशांक के साथ अफेयर हो गया तो दोनों की पढ़ाई खत्म होते हुए उन की शादी कर दी. आज दोनों मिल कर अपना बड़ा सा क्लीनिक चला रहे हैं.

पिया की यह कहानी सुन कर यह लगेगा न वाऊ क्या लाइफ है. पिया को भी ऐसा लगता है. लेकिन लाइफ यों ही मजे से गुजरती रहे ऐसा भला होता है? बस पिया की जिंदगी में भी ट्विस्ट आना बाकी था.

मयंक का अपने बिजनैस के सिलसिले में दुबई काफी आनाजाना था. मायरा जरीवाला गुजरात से थी. गारमैंट्स स्टार्टअप से शुरुआत की थी उस ने और आज उस की गुजराती टचअप लिए क्लासिक और मौडर्न ड्रैसेज की खूब डिमांड हो रही थी. बहुत महत्त्वाकांक्षी लड़की थी. मयंक की गारमैंट इंडस्ट्री के साथ टाइअप कर के वह अपने और पांव पसारना चाहती थी. इसी सिलसिले में उस ने दुबई में मयंक के साथ एक मीटिंग रखी थी.

मयंक 48 वर्ष का हो चुका था. कहते हैं कि पुरुष इस उम्र में अपने अनुभव, अपने धीरगंभीर व्यक्तित्व और पैसे वाला हो तो उस की पर्सनैलिटी में गजब की रौनक आ जाती है. माएरा मयंक के इस रोबीले व्यक्तित्व से प्रभावित हुए बिना न रह सकी. उस की कंपनी के साथ टाइअप के साथसाथ उस की जिंदगी के साथ भी टाइअप करने की उस ने ठान ली.

पता नहीं क्यों पत्नी चाहे कितनी ही खूबसूरत, प्यार करने वाली हो, हर तरह से खयाल रखने वाली हो, लेकिन जहां कोई दूसरी औरत, ऊपर से खूबसूरत लाइन देने लगे तो पुरुष को उस की तरफ खिंचते हुए ज्यादा देर नहीं लगती. मयंक भी पुरुष था. मायरा एक बिजनैस वूमन थी. ऊपर से पूरी तरह आत्मविश्वास से भरी 35 साल की खूबसूरत औरत.

मयंक धीरेधीरे उस की ओर आकर्षित होता गया. मायरा नए दौर की औरत थी, जिस के लिए पुरुष के साथ रिलेशनशिप बनाना कोई बहुत बड़ी बात नहीं थी. अपनी खुशी उस के लिए सब से ज्यादा माने रखती थी. मयंक और वह अब अकसर दुबई में ही मिलते और हफ्ता साथ बिता कर अपनेअपने बिजनैस में लग जाते. दोनों बिजनैस वर्ल्ड में अपनी रैपो बना कर रखना चाहते थे.

"मयंक डियर, मुझे बुरा लगता है कि मेरे कारण तुम पिया के साथ धोखा कर रहे हो. लेकिन मैं क्या करूं. मैं तुम से बहुत प्यार करती हूं. अब मेरी खुशी तुम से जुड़ी है," मायरा मयंक को अपनी बांहों के घेरे में घेरती हुई बोली.

"मायरा, मैं तुम से झूठ नहीं बोलूंगा. पिया से मैं भी प्यार करता हूं. लेकिन अब जब भी तुम्हारे साथ होता हूं मुझे अजीब सा सुकून मिलता है. मैं उसे कोई दुख नहीं पहुंचाना चाहता, लेकिन तुम्हें अब छोड़ भी नहीं सकता. वह मेरी जिंदगी है तो तुम मेरी सांस हो. मायरा, अब मैं तुम्हें जीवनभर यों ही प्यार करना चाहता हूं. मेरी जिंदगी में अब तक पिया की जगह एक तरफ है और तुम्हारी दूसरी तरफ. मैं दोनों को ही शिकायत का मौका नहीं देना चाहता," मयंक ने मायरा को एक भरपूर किस करते हुए अपने आगोश में ले लिया.

मयंक ने पूरी कोशिश की थी कि पिया को मायरा के बारे में कुछ पता न चले. वह मायरा के साथ अपनी सारी चैट साथ ही साथ डिलीट कर देता था. मोबाइल में अपना फिंगर पासवर्ड लगा रखा था. पिया खुद भी मयंक का मोबाइल कभी चैक नहीं करती थी, पूरा विश्वास जो था उस पर, लेकिन उस दिन मयंक नहाने के लिए जैसे ही बाथरूम में गया मायरा के 2-3 व्हाट्सऐप मैसेज आ गए.

पिया की नजर मोबाइल पर पड़ी. मोबाइल पर 2-3 बार बीप की आवाज हुई. नोटीफिकेशन में माई डियर लिखा दिख गया.

पिया का माथा ठनक गया. अब उसे मयंक की हरकतों पर शक होना शुरू हो गया. मयंक का बिजनैस ट्रिप की बात कह कर जल्दीजल्दी दुबई जाना, मोबाइल चैट पढ़ते हुए मंदमंद मुसकान, उस पर जरूरत से ज्यादा प्यार लुटाना, बातबेबात उसे गिफ्ट दे कर खुश रखना.

अपनी बौडी फिटनैस के लिए जिम एक दिन भी मिस न करना, डाइट पर पूरापूरा ध्यान देना जिस के लिए वह कहतेकहते थक जाती थी, लेकिन वह लापरवाही करता था. पिया को एक के बाद एक सब बातें जुड़ती नजर आने लगीं.

मयंक की जिंदगी में आजकल क्या चल रहा है उस का पता लगाना उस के लिए मुश्किल नहीं था. मयंक का ऐग्जीक्यूटिव असिस्टैंट समीर को एक तरह से पिया ने ही जौब पर रखा था. वह उस की फ्रैंड सीमा का कजिन था. समीर पिया की बहुत इज्जत करता था और अपनी बड़ी बहन मानता था.

पिया ने जब समीर से मयंक के प्रेमप्रसंग के बारे में पूछा तो उस ने अपना नाम बीच में न आने की बात कह पिया को मायरा के बारे में सबकुछ बता दिया.

समीर उसे मायरा और मयंक के बीच के बारे में बताता जा रहा था और पिया को लग रहा

था जैसे उस के सपनों का महल जिसे उस ने प्यार से मजबूत बना दिया था आज रेत की तरह ढह गया है.

कहां कमी छोड़ दी थी उस ने. सबकुछ तो मयंक के कहे अनुसार करती रही थी. उस ने कहा नौकरी छोड़ दो, उस ने छोड़ दी. अपने कैरियर के पीक पर थी वह लेकिन मयंक के प्यार के आगे सब फीका लगा. उस ने कहा कि पिया बच्चों की देखभाल तुम्हारी जिम्मेदारी है, मैं अपने काम में बिजी हूं, तो यह बात भी उस ने मयंक की चुपचाप मान ली थी.

बच्चों की हर जिम्मेदारी उस ने खुद पर ले ली थी. अड़ोसपड़ोस, नातेरिश्तेदार, घरबाहर की सब व्यवस्था उस ने संभाल ली थी. किस के लिए, मयंक के लिए न, क्योंकि मयंक ही उस की दुनिया था. सबकुछ उस से ही तो जुड़ा था और उस ने कितनी आसानी से मायरा को उस के हिस्से का प्यार दे दिया. यह भी नहीं सोचा कि उस पर क्या बीतेगी, जब उसे पता चलेगा.

पिया को ऐसा लग रहा था जैसे उस की नसों में गरम खून दौड़ रहा है. तनमन दहक रहा है. मन कर रहा था कि मयंक को सब के सामने शर्मसार कर दे.

पिया यह सब तू क्या सोच रही है', अचानक पिया को अपने मन की आवाज सुनाई दी, 'पिया, यह तो तुझे मयंक के बारे में अचानक शक हो गया तो तू ने सच पता कर लिया. अगर उस दिन फोन नहीं देखती तो? सबकुछ वैसा ही चलता रहता जैसे पिछले कई बरसों से चलता आ रहा है.'

पिया की सोच जैसे तसवीर का दूसरा पहलू देखने लगी थी. आज समाज में मयंक का एक रुतबा है. बेटे की बिजनैस टाइकून की इमेज बनी हुई. बेटी स्वीटी अपनी ससुराल में सिरआंखों पर बैठाई जाती है, क्योंकि उस का मायका रुसूखदार है. खुद का सोसाइटी में हाई प्रोफोइल स्टेट्स रखती है. आज अगर वह मुंह खोलती है तो मयंक के इस अफेयर को ले कर मीडिया वाले मिर्चमसाला लगा कर जगजाहिर कर देंगे. उन के बिजनैस पर इस का बहुत फर्क पड़ेगा.

बरसों से कमाई गई शोहरत पर ऐसा धब्बा लगेगा जिस का खमियाजा अनुज को भुगतना पड़ेगा, बेटा जो है. अभी तो उस का पूरा भविष्य पड़ा है आगे अपनी शोहरत बटोरने के लिए. स्वीटी के लिए मयंक उस के आइडियल पापा हैं. समाज में कितना रुतबा है उन के खानदान का. ऊफ, सब मिट्टी में मिल जाएगा. सोचतेसोचते पिया का सिर चकराने लगा था.

"पिया मैडम, जरा संभल कर. आप ठीक तो हैं न, आप यहां आराम से बैठिए," समीर ने पिया को कुरसी पर बैठाते हुए कहा.

पिया को पानी का गिलास दिया तो वह एक सांस में पी गई. उस की चुप्पी सबकुछ वैसा ही चलते रहने देगी जैसे चलता आ रहा है और अपने साथ हो रही बेवफाई को सरेआम करती है तो सच बिखर जाएगा. दिल और दिमाग में टकराव चल रहा था.

अचानक पिया कुरसी से उठ खड़ी हुई. पर्स से मोबाइल निकाला और मयंक को फोन मिलाया, "मयंक, कहां हो तुम."

"डार्लिंग, मीटिंग के लिए बाहर आया था. क्यों क्या बात है?" मयंक ने पूछा.

"वह मैं तुम्हारे औफिस आई थी कि साथ लंच करते हैं."

"ओह, यह बात है. नो प्रौब्लम, ऐसा करो तुम शंगरिला होटल पहुंचो, मैं सीधा तुम्हें वहां 15 मिनट में मिलता हूं. साथ लंच करते हैं वहां," मयंक झट से बोला.

"ठीक है मैं पहुंचती हूं," बोल कर पिया ने फोन काट दिया.

पिया जब होटल पहुंची तो मयंक उसे उस का इंतजार करता मिला.

पिया को लगा जैसे मयंक वही तो है जैसे पहले था. उस का खयाल रखने वाला. उसे इंतजार न करना पड़े इसलिए खुद पहले पहुंच जाना. मयंक के प्यार में कमी तो उसे कहीं दिख नहीं रही.

दोनों ने साथ लंच किया और मयंक ने उसे घर छोड़ा और औफिस चला गया, क्योंकि 4 बजे उस की क्लाइंट के साथ फिर मीटिंग थी.

घर आ कर पिया बालकनी में बैठ गई थी. उस ने निर्णय ले लिया. मयंक का सबकुछ बिखेर कर रख देगा. जो कुछ वह देख पा रही है शायद मयंक ने उस बारे में सोचा तक नहीं है. उस का सबकुछ तबाह हो जाएगा.

मयंक ने शायद सोचा ही नहीं कि मायरा के साथ उस की खुशी बस तभी तक है जब तक सब परदे के पीछे है. सच सामने आ गया तो सब खत्म हो जाएगा. न प्यार का यह नशा रहेगा, न परिवार में इज्जत, न समाज में मानप्रतिष्ठा.

'उस की तो दोनों तरफ हार है. मयंक की तबाही से उसे क्या हासिल होगा. खुशी तो मिलने से रही. फिर यह झूठ ही क्यों नहीं अपना लिया जाए,' पिया दिल को एक तरफ रख दिमाग से सोचने लगी, 'मयंक उस से मायरा का सच छिपाने के लिए उस से बेइंतहा प्यार करने लगा है. प्यार तो कर रहा है न.

'उस के प्यार के बिना वह नहीं रह सकती. नहीं जी पाएगी वह उस के बिना. मयंक इस भुलावे में रहे कि वह उस की सचाई जानती तो अच्छा ही है. सब अच्छी तरह तो चल रहा है.

'पत्नी हूं मैं उस की, मेरा हक कोई और छीन नहीं सकता. पतिपत्नी के रिश्ते में सचाई होनी चाहिए, यह बात मानती है वह लेकिन अगर आज वह मयंक को उस के सच के साथ नंगा कर देगी तो क्या उन के बीच वह पहले जैसा प्यार रह पाएगा? नहीं, कई बार झूठ को ही अपनाना पड़ता है. दवा कड़वी होती है, लेकिन इलाज के लिए खानी ही पड़ती है.'

पिया ने अब निर्णय ले लिया और एक नई पहल शुरू करने के लिए वह कमरे के भीतर गई. लाइट औन की. पूरा कमरा लाइट से जगमगा उठा. अब अंधेरा नहीं था. मयंक के सामने जाहिर नहीं होने देगी कि वह सब जान चुकी है. शायद यही सब के लिए ठीक है. गलत तो नहीं है वह कहीं? ●

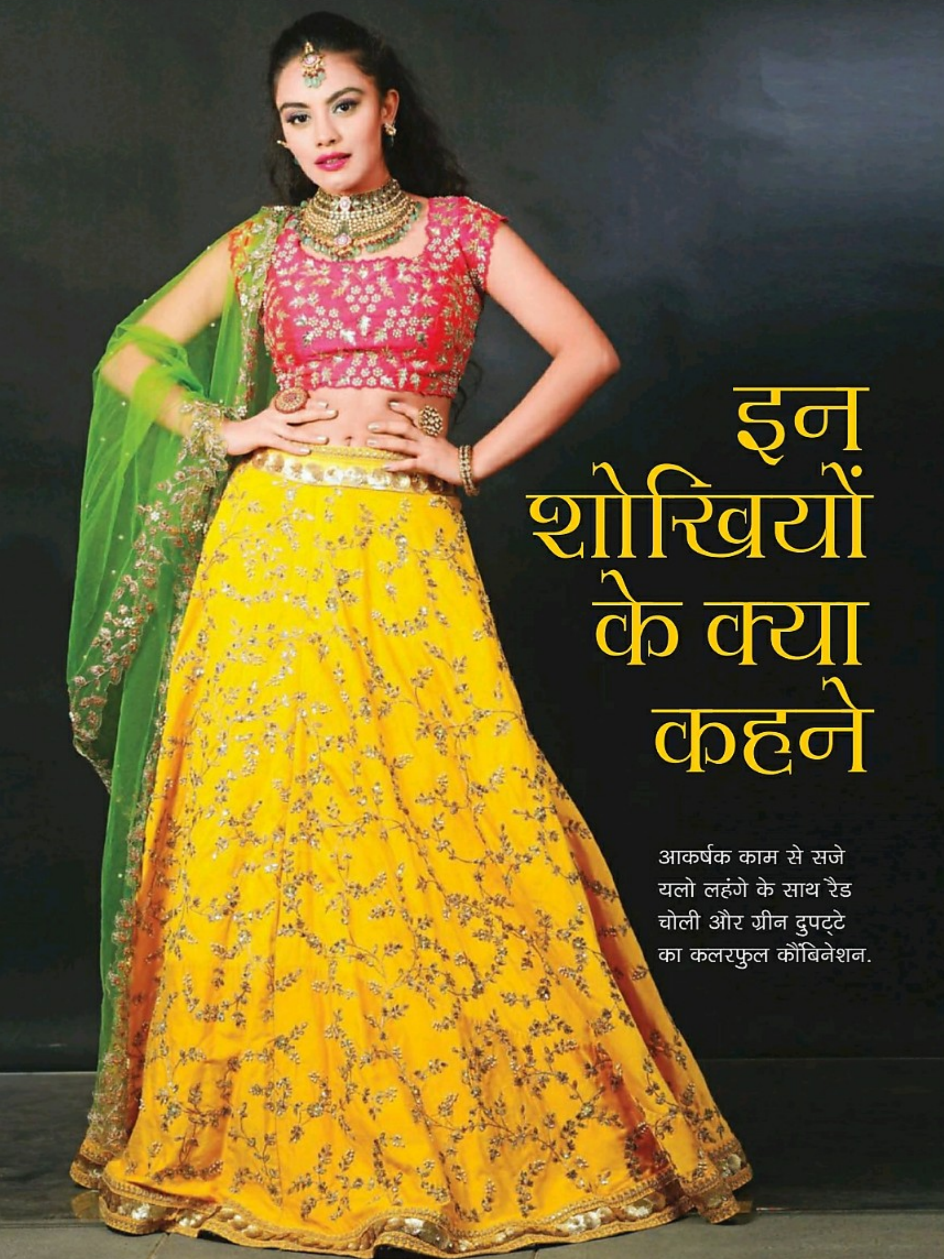
दिल्ली
प्रेस

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

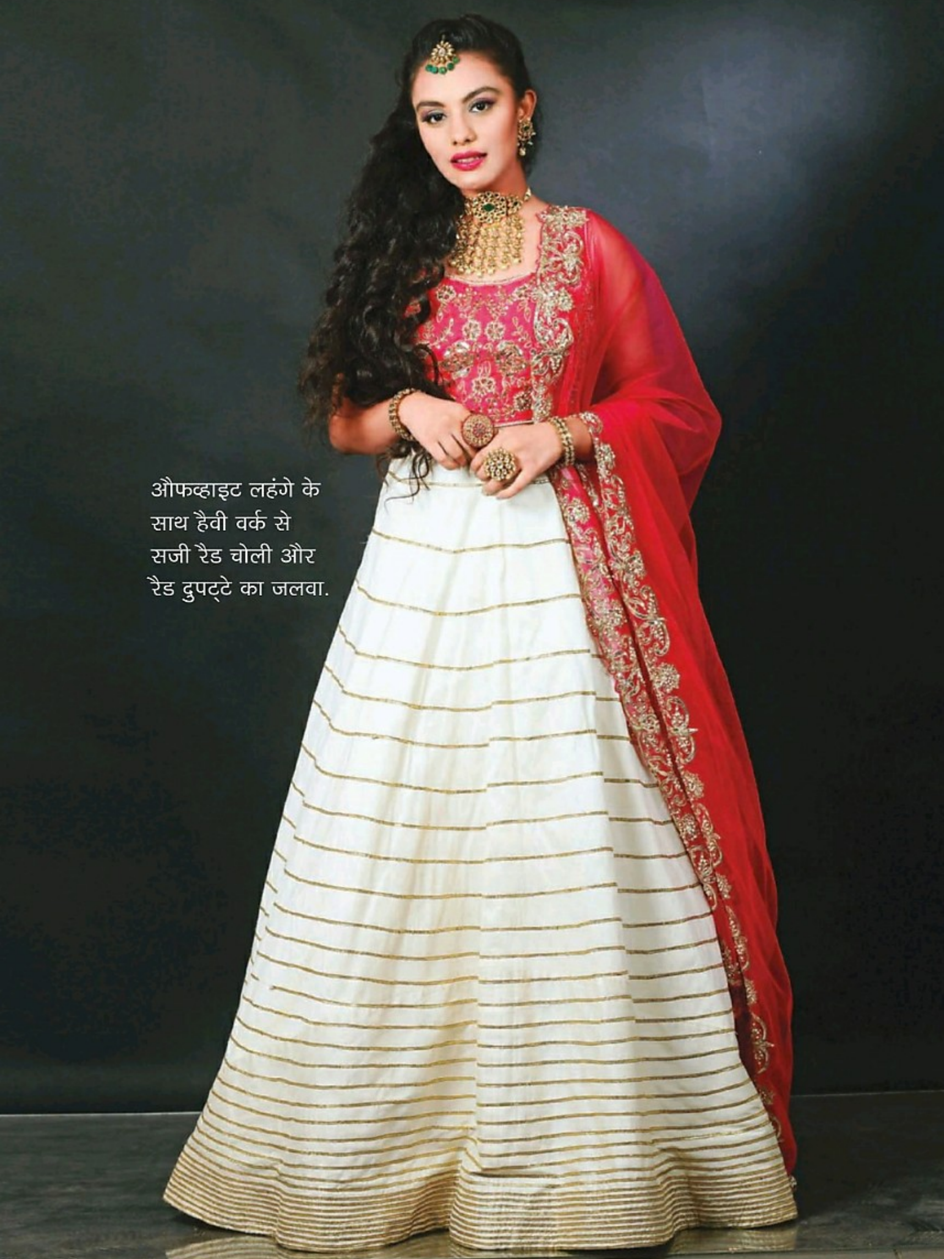
फैशन, ब्यूटी के
पलपल बदलते
ट्रैंड से अपडेट
कर दिखाए
आप को हरपल
खूबसूरत

सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें.
या http:www.delhipress.in देखें.

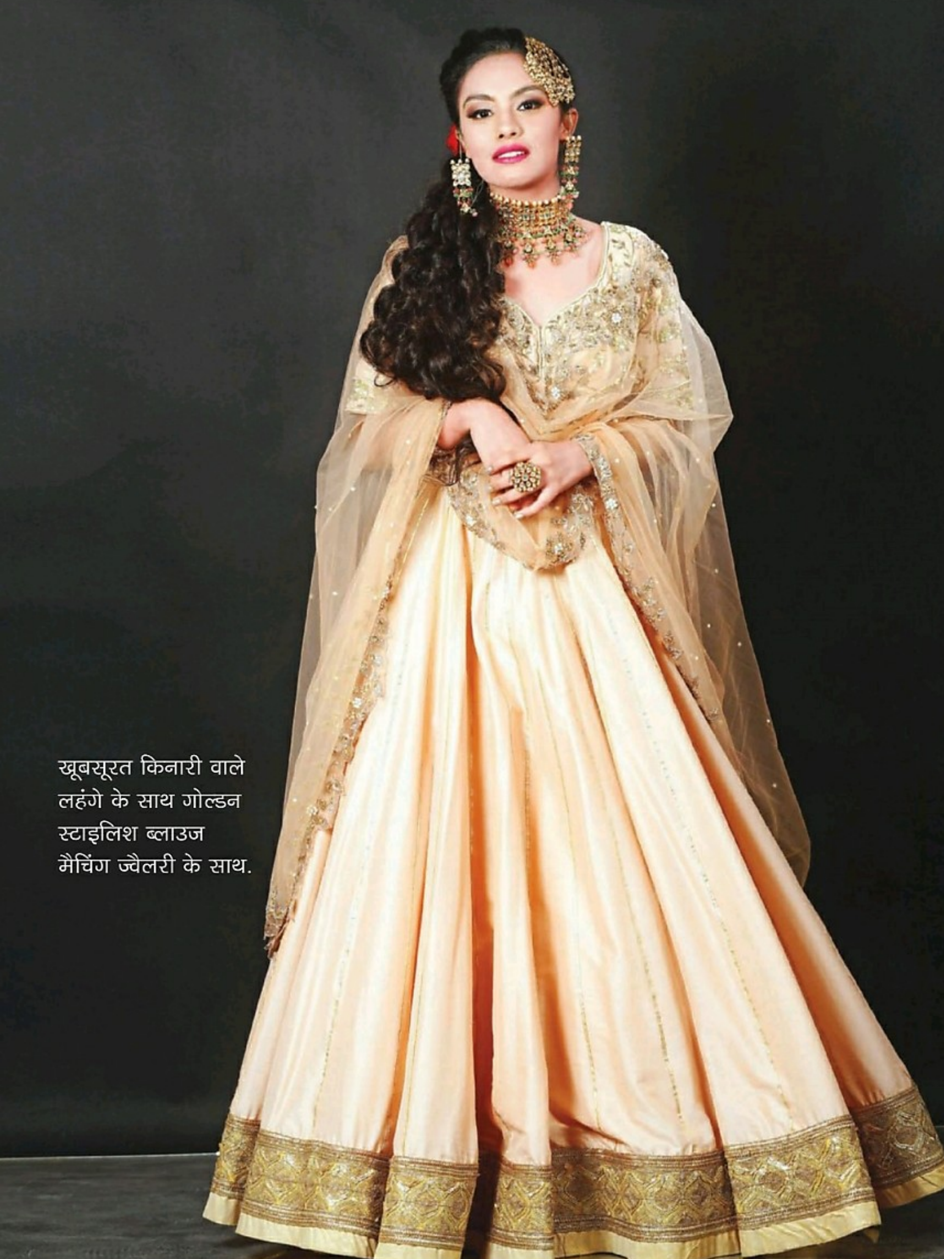


इन शोखियों के क्या कहने

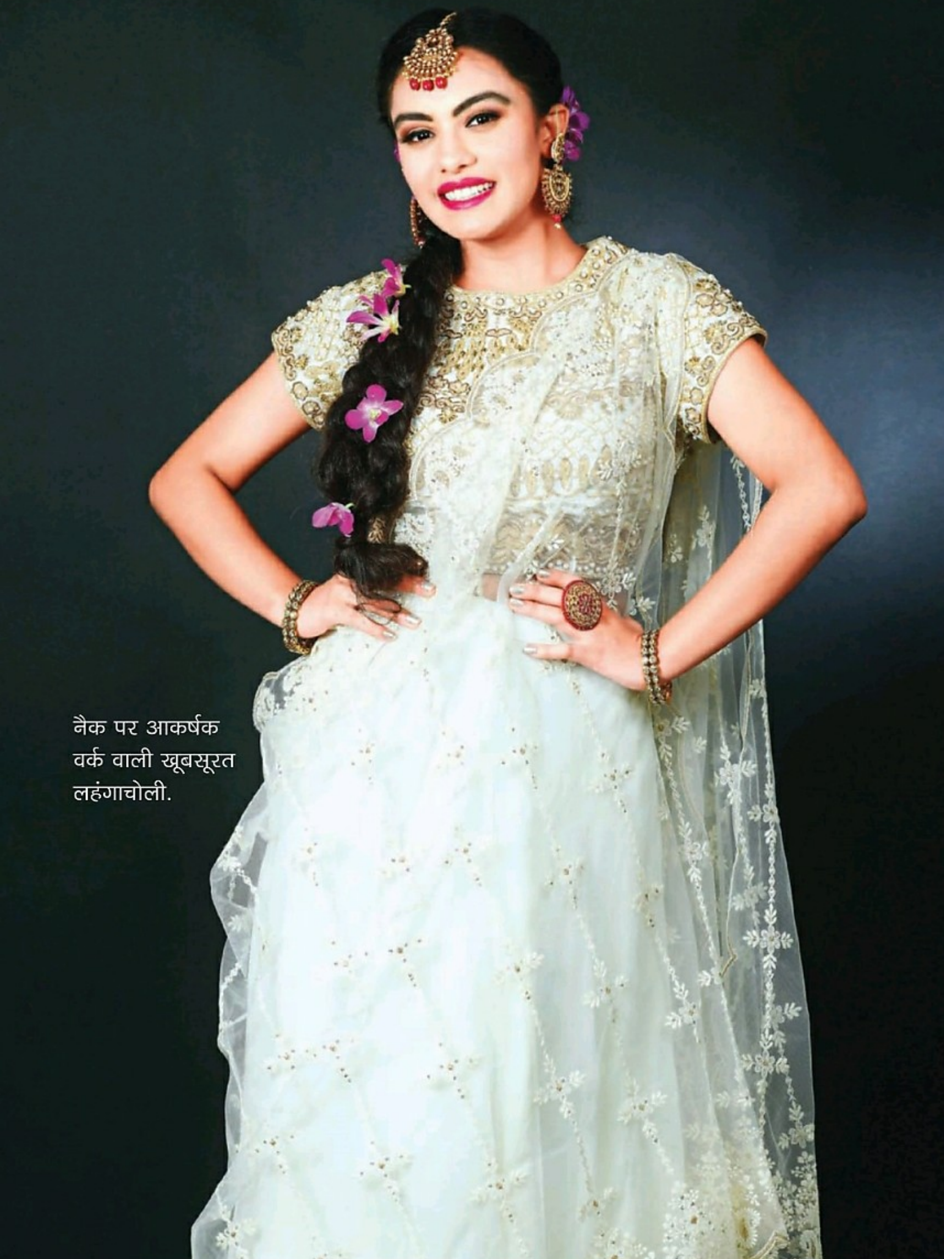
आकर्षक काम से सजे
यलो लहंगे के साथ रैड
चोली और ग्रीन दुपट्टे
का कलरफुल कौंबिनेशन.



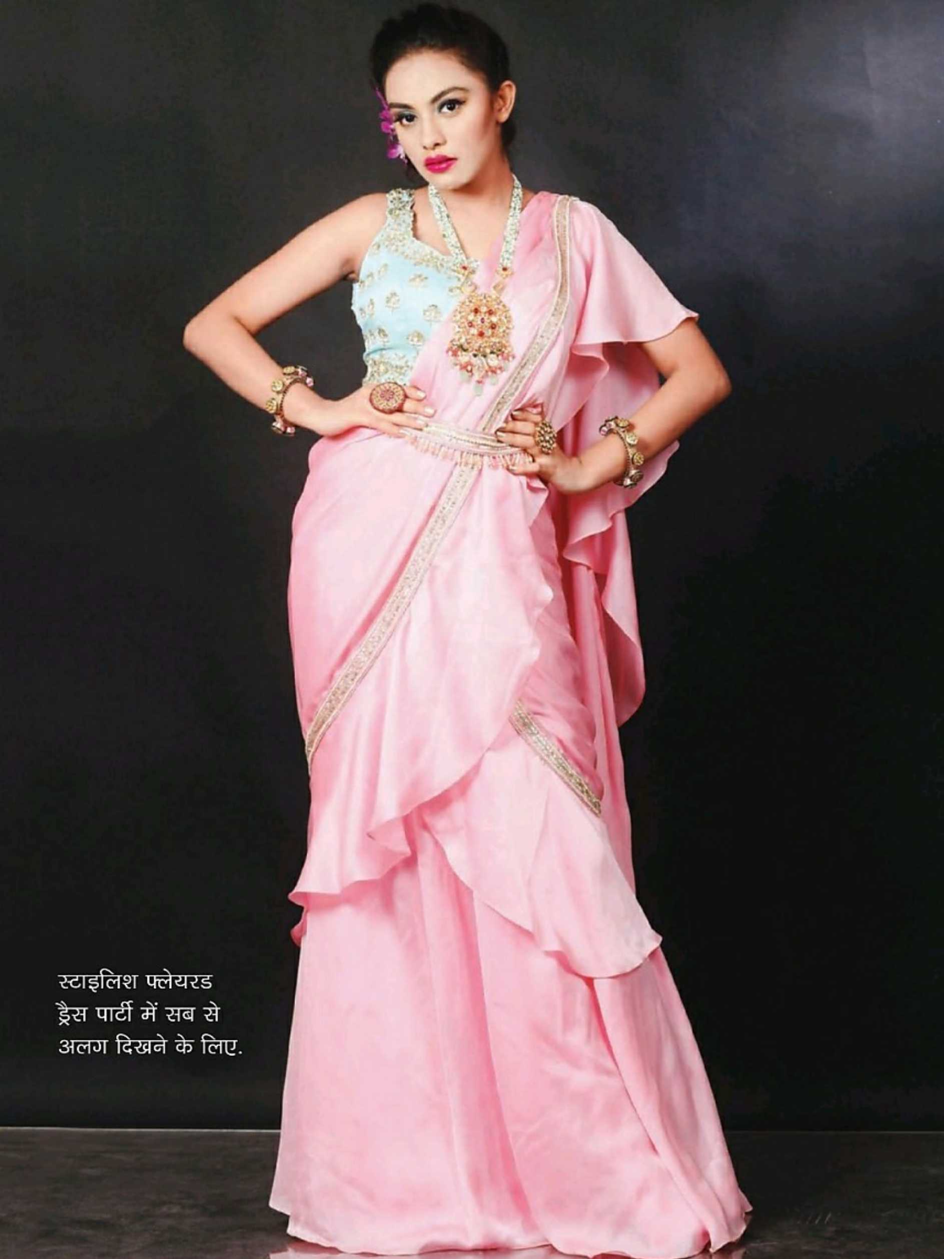
औफव्हाइट लहंगे के साथ हैवी वर्क से सजी रैड चोली और रैड दुपट्टे का जलवा.



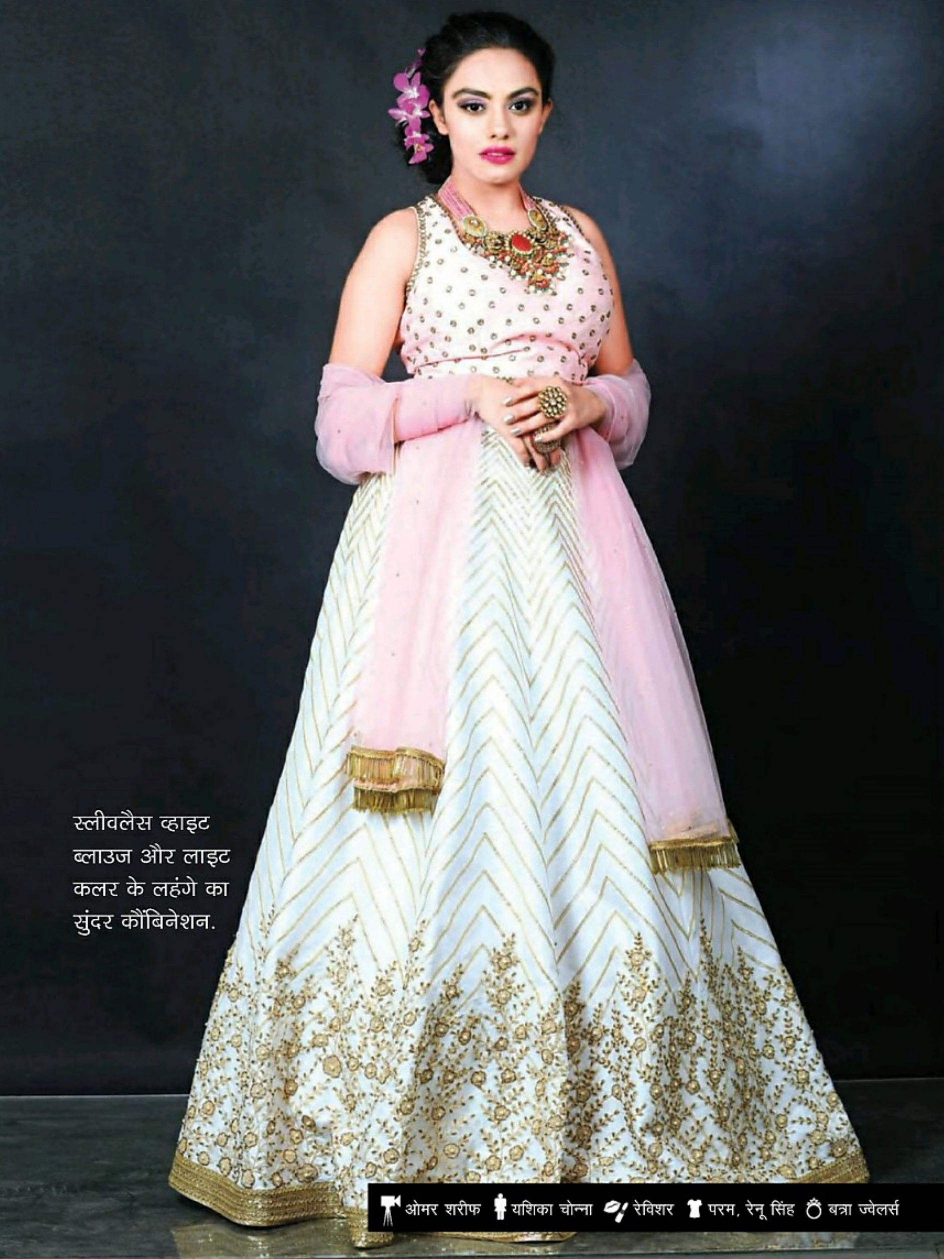
खूबसूरत किनारी वाले
लहंगे के साथ गोल्डन
स्टाइलिश ब्लाउज
मैचिंग ज्वैलरी के साथ.



नैक पर आकर्षक
वर्क वाली खूबसूरत
लहंगाचोली.



स्टाइलिश फ्लेयरड
ड्रैस पार्टी में सब से
अलग दिखने के लिए.



स्लीवलैस व्हाइट ब्लाउज और लाइट कलर के लहंगे का सुंदर कौंबिनेशन.

📷 ओमर शरीफ 🧍 यशिका चोन्ना 💋 रेविशर 👕 परम, रेनू सिंह 💍 बत्रा ज्वेलर्स

फुहार

एक मौल में एक प्रतियोगिता का आयोजन किया गया था, जिस में सिर्फ पतियों को ही भाग लेना था.

प्रतियोगिता के दौरान प्रतिभागियों से पूछा गया: एक ऐसा वाक्य बताएं जिस में डर, शांति, जिज्ञासा, दुविधा और खुशी का आभास हो.

एक पति को विजेता घोषित किया गया. उस ने लिखा था, "मेरी बीवी मुझ से बात नहीं कर रही है..."

बाहर कड़ाके की सर्दी पड़ रही थी. पति सुबहसुबह मौर्निंग वाक पर गया मगर जल्दी ही लौट आया और रजाई में घुस कर बीवी के कान में धीरे से फुसफुसा कर बोला, "डार्लिंग, आज बाहर फौग भी है और जबरदस्त ठंड भी."

नींद में पड़ीपड़ी बीवी बोली, "और वह पागल आज भी वाक पर गया है."

पति: स्वीटहार्ट, मैं तुम से बहुत प्यार करता हूं.

बीवी: मैं भी तो करती हूं. मैं आप के लिए पूरी दुनिया से लड़ सकती हूं.

पति: मगर यार तुम तो फिर भी मुझ से दिनरात लड़ती रहती हो.

बीवी: जान, आप ही तो मेरी दुनिया हो.

उदास पति को यों बैठ देख बीवी से रहा न गया. पति की ओर प्यार भरी नजरों से देखते हुए बोली, "सुनोजी, अब बता भी दो न... मैं कब से पूछ रही हूं कि आप के जीवन की सब से बड़ी समस्या क्या है? मगर आप हो कि बस मुझे ही देखे जा रहे हो..."

एक दोस्त को लंगड़ाते हुए चलता देख कर दूसरे दोस्त ने पूछा, "भाई, सब ठीक तो है? कल तो भलेचंगे थे. आज लंगड़ा कर क्यों चल रहे हो?"

दूसरा दोस्त: वह मेरे पड़ोस में रवि है न, उस की बीवी चाइनीज है. कल उस से झगड़ा हो गया था.

पहला दोस्त: अच्छा फिर?

दूसरा दोस्त: वह अपनी बीवी के साथ टहल रहा था तो मैं ने सिर्फ इतना ही कहा कि चाइना का माल इतना कहां चलता है. बस टूट पड़ा मुझ पर.

पति से मामूली बात पर लड़ाई कर बीवी रूठ कर मायके चली गई. वह पिछले 3 महीने से रूठी थी. पति रोज ही सास को फोन करता और हालचाल लेता. एक दिन पति ने फिर से फोन किया.

पति: सासूमां, कैसी है जूही? ठीक से तो रहती है न?

सास: अजीब आदमी हो तुम. उसे ठीक से रख नहीं पाए तभी तो रूठ कर यहां बैठी है. अब यहीं रहेगी, नहीं जाएगी तुम्हारे पास. तुम बारबार फोन क्यों करते हो?

आदमी: बस, यही सुनने के लिए. ●

DELHI PRESS MAGAZINES
गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट
प्यार बढ़ाने, रिश्तों में रोमांस जगाने की ऐसी खूबसूरत बातें जिन से जीवन की बगिया हमेशा महकती रहे.
पाक्षिक पत्रिका
सब्सक्राइब करने के लिए 8588843437 पर मैसेज भेजें या http:www.delhipress.in देखें.

ट्रिडेंट ग्रुप का अरोमा कलैक्शन

ट्रिडेंट ग्रुप ले कर आया है नया अरोमा कलैक्शन जिस में आप को आकर्षक रंग और डिजाइन वाली स्टाइलिश बैडशीट और बाथटौवल की शानदार रेंज मिलेगी. इस अरोमा कलैक्शन में ग्रीन ऐप्पल, वनीला, स्ट्राबेरी, सैंडल वुड, लिली और लैवंडर की खुशबू वाली किंग साइज बैडशीट्स और टौवल्स शामिल हैं. बैडशीट की कीमत 1,999 और बाथटौवल की कीमत 1,499 है.

प्लम बौडीलौविन की पेशकश

प्लम बौडीलौविन ले कर आया है सर्दियों में आप की त्वचा की देखभाल के लिए कुछ खास स्किन केयर प्रोडक्ट्स. वैनिला फ्रैगरैंस वाले इन प्रोडक्ट्स के प्रयोग से आप इस मौसम में भी ग्लोइंग और मौइस्चराइज्ड स्किन पा सकेंगी. इस रेंज में शामिल हैं, वैनिला वाइब्स बौडी औयल, वैनिला वाइब्स स्क्रब और वैनिला वाइब्स बौडी मिस्ट. कुल मिला कर इन की कीमत 1,399 है.

नीनो बैंबिनो की पेशकश

किड्स वियर ब्रैंड नीनो बैंबिनो ले कर आया है छोटे बच्चों के लिए आरामदायक, कम लागत वाले और स्टाइलिश और्गेनिक कपड़े जो बच्चों की स्किन के लिए भी मुफीद हैं. बौडीसूट और रोपर्स से ले कर टीशर्ट, पैंट और स्कर्ट तक की एक विस्तृत रेंज उपलब्ध है. इस रेंज में शिशुओं के लिए आरामदायक ड्रैसेज भी शामिल हैं.

सर्दियों के लिए बिकानो का स्वाद

मीठा और नमकीन पसंद करने वालों के लिए बिकानो ले कर आया है एक नई रेंज. इस में शामिल हैं बिकानो गुलाबजामुन, बिकानो की सर्दियों के लिए स्पैशल आगरा शुगर गज्जक, काजू बरफी, स्पैशल शुगर रेवड़ी, बिकानो रसगुल्ला जैसे मीठे आइटम जिन्हें आप खुद खाएं या दूसरों को गिफ्ट में दें. इस के अलावा नमकीन में मसालेदार और कुरकुरी बिकानो नवरत्न मिक्स्चर और बीकानेरी भुजिया का लुत्फ भी उठा सकते हैं.

विंटर हेयर सोल्यूशंस

एग्टे-हेयर ऐंड स्किन लग्जरी ने सर्दियों के लिए खास हेयर सीरीज लांच की है जिस में बालों के लिए तेल, शैंपू और हेयर मास्क हैं. ये प्रोडक्ट औनलाइन www.acgtcin पर उपलब्ध हैं.

हेंपस्ट्रौल के औयल

हेंपस्ट्रौल ले कर आया है महिलाओं के लिए मैंस्टुअल क्रैंप रिलीफ औयल जो हर महीने मैंस्टुअल साइकिल में उठने वाले पेट, कमर, चेस्टपैन से राहत दिलाने के लिए बनाया गया है. इस बेगान औयल के 100 एमएल पैक की कीमत 1499 है. हेंपस्ट्रौल का माइग्रेन और कोल्ड रिलीफ औयल मौसम बदलने के कारण नाक बंद और सिरदर्द होने की परेशानी से राहत दिलाने में सक्षम है. इस के 30 एमएल पैक की कीमत 699 है. ●

सौख्यम के रीयूजेबल सैनिटरी पैड्स

सौख्यम ले कर आया है आज की जागरूक महिलाओं के लिए रीयूजेबल सैनिटरी पैड्स. इस के एक पैक में 5 पैड्स हैं. इन में से 2 बेस हैं और 3 इन्सर्ट हैं. इन की लंबाई 10" है और चौड़ाई 3"-3.5" है. केले के रेशों से बने ये पैड्स धोने, सुखाने में आसान और सेहत के लिए बेहतरीन हैं. इन से प्रदूषण भी नहीं फैलता. स्टार्टर पैक की कीमत 280 है. यह औनलाइन www.saukhyampads.org पर उपलब्ध है.

कहानी ● पूनम अहमद

हमारे यहां ऐसा नहीं होता

Prabhat2020

खुले विचारों वाली धारा जब दुलहन बन कर ससुराल आई तो यहां सब उसे पुरातन सोच वाले लगे. उस ने मन ही मन ठान लिया कि इस माहौल को खत्म कर के ही दम लेगी, मगर तभी घर में एक दिन एक हादसा हो गया और फिर...

“क्या हाल हैं ? क्या लग रहा है ? एक होस्टल की वार्डन जैसी मेरी मां से निभा पाओगी ?" रात 11 बजे अजय ने बांहों में लिपटी अपनी नईनवेली पत्नी धारा से पूछा.

यह सुनते ही वह फौरन बोली, “तुम जानते नहीं धारा को ? कितना भरोसा है मुझे खुद पर... क्यों नहीं निभेगी ? हर तरह के लोगों से निबटना आता है मुझे."

“देखते हैं, अभी तो घर में आए एक महीना ही हुआ है, रीमा भाभी तो रोती ही रहती थीं, बेचारी भाभी... कभी अपने मन का कुछ कर ही नहीं पाई थीं. मुझे दुख होता था पर क्या करूं, मां है मेरी... प्यार भी सब को बहुत करती हैं, बस थोड़ी जिद्दी हैं, जो घर में करती आई हैं, वही होता रहे तभी खुश रहती हैं."

“क्या उन के लिए अपनी खुशी ही माने रखती है ?"

“नहीं, वे यह भी चाहती हैं कि सब खुश रहें, बस अपनी सोच में ज्यादा बदलाव नहीं कर पातीं."

धारा कुछ देर सोचती रही, तो अजय ने पूछा, “क्या हुआ ? डर लग रहा है ? डौंट वरी, मैं तुम्हारे साथ हूं."

धारा को हंसी आ गई. बोली, “अब तुम मुझे सचमुच डराने की कोशिश मत करो. जब से हमारी शादी की बात शुरू हुई थी तब से यही सुनती आ रही हूं कि तुम्हारी मम्मी के साथ रहने में मुझे नानी याद आ जाएगी. मैं तो सच बताऊं, ऐक्ससाइटेड हूं. देखते हैं, इस प्रोजैक्ट को कैसे हैंडल करना है.

अजय को बहुत जोर से हंसी आई, फिर उस ने धारा को किस करते हुए कहा, अच्छा ? मेरी मां एक प्रोजैक्ट है तुम्हारा ?"

“हां, वैसा ही फील हो रहा है सुनसुन कर... अच्छा, अब सोने दो, कल सुबह मेरा एक प्रेजैंटेशन है... बौस को इतने हिंट दिए कि अभीअभी शादी हुई है, थोड़ा चैन से जीने दे, पर नहीं, उन का कहना है, इस कोरोना टाइम में तुम्हें हनीमून पर तो जाना नहीं है, काम ही टाइम से कर लो... मैं कोन सा तुम्हें औफिस बुला रहा हूं."

“तुम इतनी लायक हो, तुम्हारे बिना तुम्हारे बौस को कहां चैन आ सकता है. मां को बता दिया है, कल तुम्हें काम है ?"

“नहीं, इस में क्या बताना. एक हफ्ते से औफिस का काम शुरू कर ही दिया है... रोजरोज क्या बताना."

“अब ठीक से बताओ, मैनेज हो रहा है, कोई दिक्कत तो नहीं ?"

“कोशिश कर रही हूं, गुड नाइट, चलो, सोते हैं अब," कहते हुए धारा ने अजय के हाथ पर सिर रखते हुए अपनी आंखें बंद कर लीं.

कांदीवली, मुंबई की इस सोसाइटी की एक बिल्डिंग के इस थ्री बैडरूम सैट में सुधा और विनय अपने बेटे अजय और बहू धारा के साथ रहते थे. कुछ साल पहले तक उन का बड़ा बेटाबहू विजय और आरती भी साथ रहते थे पर सुधा के साथ रहना आसान बात नहीं.. जैसे ही विजय को दिल्ली में नई जौब मिली, वह फौरन चला गया.

अजय और धारा की लव मैरिज थी, दोनों मुंबई में ही एक कौमन फ्रैंड के घर मिले और दोस्ती हो गई. सुधा को इस शादी पर कोई आपत्ति नहीं हुई थी, क्योंकि धारा भी ब्राह्मण परिवार से ही थी तो दकियानूसी सुधा की हां थीं. सुधा इस विवाह के लिए कोरोना के खत्म होने का इंतजार करने के मूड में थीं, क्योंकि उन्हें सब रस्मों, रिवाजों और सारे रिश्तेदारों की भीड़ के साथ यह विवाह करना था पर अजय और धारा इंतजार नहीं करना चाहते थे. वे जानते थे कि सबकुछ नौर्मल होने में समय लगने वाला है.

युवा मन किसी भी तरह सब दूरियां मिटा कर साथ रहना चाहते थे. कोविड 19 के चलते बारबार बाहर मिलने जाना भी सेफ नहीं था, विनय और विजय वर्क फ्रौम होम ही कर रहे थे, विजय और आरती ने भी फोन पर यही कहा, “मां, हम आ जाएंगे, बस बहुत ही जरूरी रस्म के साथ यह शादी हो जानी चाहिए, किसी को भी बुलाने की जरूरत ही क्या है इस टाइम और कोई बुरा भी नहीं मानेगा. आप बस धारा की मम्मी से बात कर लो. "

धारा की मम्मी माया अंधेरी में अकेली ही रहतीं, उस के पिता थे नहीं, माया टीचर थीं, आजकल वे औनलाइन क्लासेज में व्यस्त थीं. वे इस विचार से खुश थीं कि शादी कम से कम शोरशराबे में हो, वे एक आधुनिक सोचविचार वाली महिला थीं जो किसी भी तरह सामाजिक दबाव को सहन न करतीं और धारा ने भी इसी खुली सोच से जीना सीखा था.

कोरोना वायरस ने दुनिया पलट कर रख दी थी, कितनों के प्रोग्राम, योजनाएं बनी रह गई थीं. ऐसे ही सब की सहमति से एक छोटे से पैमाने पर जरूरी रस्में संपन्न हुईं और धारा अजय के घर आ गई. थोड़े दिन अजय और धारा ने छुट्टी ली पर आजकल वर्क फ्रौम होम के दिन थे, जाना कहीं था ही नहीं, औफिस का काम पहले से ज्यादा हो रहा था, दोनों ने अपनाअपना काम जल्द ही शुरू कर दिया.

सुधा एक परंपरावादी सास थीं, महानगर में रहते हुए भी सोच सदियों पुरानी. जो घर में अब तक करती आई थीं, उस में उन्हें किसी और का कहा बदलाव जरा भी मंजूर नहीं था. वे यह भी जान गई थीं कि उन की रोकटोक के कारण ही बड़े बेटेबहू ने यहां से जाने में अपनी भलाई समझी. अब उन्हें धारा पसंद तो बहुत आई थी. बहुत सुंदर हंसमुख सी धारा सारा दिन वैसे तो अपने काम में व्यस्त रहती, पर जिस तरह औफिस के काम के साथ उन के साथ मिल कर घर के भी काम संभाल लेती, वे हैरान होहो कर रह जातीं. पर जैसे ही धारा अपने मन से कुछ कुछ भी करने लगती, सुधा कह उठतीं, “धारा, हमारे यहां ऐसा नहीं होता."

विनय काम से काम रखने वाले पुरुष थे, सुधा के कार्यक्षेत्र में उन्होंने कभी दखल नहीं दिया था पर जिद्दी पत्नी को भी अच्छी तरह जानते थे. देख रहे थे कि धारा के कुछ भी अपनी पसंद का करने पर सुधा नाराज हो जाती है, वे ढकेछिपे शब्दों में धारा की सपोर्ट भी करते पर ज्यादा बात करने की उन की आदत थी ही नहीं.

एक अच्छे पद पर काम करने वाली धारा के सरल स्वभाव की वे मन ही मन प्रशंसा करते. धारा ने पिता का स्नेह देखा ही नहीं था. वह पापापापा करती विनय के आगेपीछे घूमती. सुधा समझ जातीं कि धारा के मन में अपने पिता के साथ समय न बिता पाने की कसक रह गई है. उन के मन में इस समय धारा के लिए कोमल भाव जागते, फिर थोड़ी देर बाद वे एक संगदिल सास के रूप में जल्द ही आ जातीं.

अगली सुबह धारा 6 बजे उठी. सुधा भी जागी हुई थीं और किचन में चाय चढ़ा रही थीं.

गुड मौर्निंग बोलते हुए धारा ने कहा, “मां, मैं फ्रैश हो कर आई. मेरी भी चाय छान लेना आप... आज बहुत काम है. 8 बजे से एक मीटिंग है, आती हूं."

सुधा 2 कप चाय बना कर लिविंगरूम में ले आईं. धारा ने आते ही कहा, “मां बताओ, क्याक्या काम कर दूं ? क्या सब्जी काट दूं ?"

सुधा ने कहा, “पहले आराम से चाय पी लो."

“मां, खाली क्यों बैठूं ? साथसाथ कुछ निबटा देती हूं, नाश्ता क्या बनाना है ? पोहा बना लूं ?"

“ठीक है."

धारा तुरंत आलूप्याज ला कर चाय पीतेपीते काटने लगी. फिर पूछा, “मां, सब उठने वाले होंगे, बना दूं ?"

“पहले नहा लो."

“मां आज वीडियो कौल्स हैं, किचन के काम निबटा कर नहा कर तैयार हो जाऊंगी."

Prabhat2020

"कई दिनों से तुम्हें बताना चाह रही थी, हमारे यहां बहू नहा कर किचन में घुसती है.'

"पर क्यों मां?"

सुधा अचकचा गईं कि कैसे कहें कि वे यह मानती हैं कि रात को पति के साथ सोने से तन अशुद्ध होता है, किचन में साफ हो कर जाना चाहिए, उन की सास ने भी हमेशा उन्हें दिल्ली की ठंड में भी किचन में नहाने के बाद ही जाने दिया था, पर वे चुप रहीं.

धारा ने किचन में नहा कर जाने का यह तर्क सुन रखा था. उस ने अपनी मुसकराहट को कंट्रोल करते हुए कहा, "कहीं आप भी तो इस पुरानी सोच को तो नहीं मानतीं न मां कि पतिपत्नी रात को सोए और अशुद्ध सिर्फ बहू हुई. अभी आप अजय को भी नहाने के लिए कहेंगी?"

धारा के चेहरे पर मुसकान थी. सुधा सोच में पड़ गई कि अगर यह कहें कि हां वे यह बात मानती हैं तो उन की सोच इस पढ़ीलिखी बहू के आगे छोटी लगेगी और अगर धारा को आज भी ऐसे किचन में जाने दिया तो यह अजीब लगेगा क्योंकि उन के यहां तो ऐसा ही होता है. आरती भी हमेशा नहा कर ही किचन में गई है. जब से धारा घर में आई थी, घर में एक रौनक थी, उन्हें धारा का साथ अच्छा लगता पर अपने बनाए नियम और ज्यादा अच्छे लगते.

धारा ने फटाफट घर के काम निबटाए और फिर अपना लैपटौप खोल कर बैठ गई. विनय और अजय भी अपनेअपने काम में व्यस्त हो गए थे. सुधा छिटपुट काम निबटाती रहीं. धारा को जैसे ही फुरसत मिली, वह फिर सुधा के साथ मिल कर काम करने लगी. लंच टाइम में टीवी पर खबरें लगा ली गईं, भाषण चल रहा था कि अगर किसी मुसलिम लड़के ने हिंदू लड़की से प्यार किया तो उसे मार दिया जाएगा.

सुधा के भी यही विचार थे कि ऐसा ही होना चाहिए, बोली, "सही है, अपने धर्म को बचाने के लिए ऐसी धमकी तो देनी ही पड़ेगी."

धारा ने दमदार स्वर में अपनी बात रखी, "नहीं मां, यह बहुत ही गलत बात है. क्या अब सरकार बताएगी कि किस से प्यार करना है, किस से नहीं?'

"बताना ही पड़ेगा जब अपना धर्म संकट में होगा तो."

"अगर धर्म यह सिखा रहा हो कि धर्म के नाम पर प्यार करने वालों को मार दिया जाए तो ऐसा धर्म किस काम का? ये लोग दलितों की बेटियों के साथ रेप कर सकते हैं, उन का छुआ नहीं खा सकते. जितना नुकसान धर्म ने दुनिया में किया है, उतना किसी और चीज ने नहीं किया."

"क्या नास्तिकों जैसी बातें कर रही हो?" सुधा को गुस्सा आने लगा तो विनय ने फौरन बात बदलने के लिए दूसरा टौपिक शुरू कर दिया. धारा ने भी फिर हलकेफुलके मूड में हंसनाबोलना शुरू कर दिया.

बातों में धारा को अचानक याद आया, "दूसरी मीटिंग शुरू होने का टाइम हो गया है. मैं तो बातों में भूल ही गई थी, अभी जल्दी है अजय, तुम यह सब संभाल लेना, मैं बैठती हूं," जल्दी से अपनी प्लेट किचन में रख कर धारा लैपटौप पर झुक गई.

अजय भी टेबल संभालने लगा. विनय की तरफ देख कर सुधा कुछ नाराजगी से बोलीं, "ऐसा कभी देखा है घर में? हमारे यहां ऐसा कभी हुआ है?"

विनय मुसकराए, "ऐसा कुछ बुरा भी नहीं हो रहा है घर में... टशन मत लिया करो."

धारा का पहला करवाचौथ आई तो सुधा तैयारियों की बातें करने लगी, तो धारा ने कहा, "मां, मैं कोई व्रत नहीं रखती. मुझे एसिडिटी की प्रौब्लम है."

सुधा को जैसे करंट सा लगा. बोलीं, "कैसी बातें कर रही हो धारा, हमारे यहां ऐसे सोच भी नहीं सकते कि करवाचौथ का व्रत नहीं रखा जाएगा."

"पर मां, मैं भूखी नहीं रह सकती."

"कुछ फ्रूट्स खा लेना."

"मां, मुझे फ्रूट्स खा कर भी भूख लगती है."

"आरती ने तो प्रैगनैंसी में भी व्रत रखा था."

"पर मां, व्रत रख कर क्या हो जाता है ? मैं ऐसे ही अजय को इतना प्यार करती हूं."

"यह पति की लंबी उम्र के लिए है, इतना तो पता ही होगा."

"पर मां, मेरी मम्मी भी रखती थीं, यह व्रत फिर भी मेरे पापा को तो बचा नहीं पाया..."

सुधा के पास इस तर्क का कोई जवाब नहीं था. अजय ने मजाक में विनय से कहा, "चलो पापा, आप खुश हो जाओ, मैं तो धारा को खातेपीते देख ही खुश हो लूंगा, मेरा क्या है."

धारा को सुधा की नाराजगी देखते हुए बेमन से फास्ट रखना ही पड़ा. यह अलग बात है कि उस ने मौका देख कर जो खाना था, खा लिया, किसी को कानोंकान खबर न हुई. 2 दिन बाद ही अचानक सुबह उठते ही धारा तैयार होने लगी, तो सुधा चौंकीं. बोलीं, "कहां जा रही हो ?"

"मम्मी की तबीयत खराब है, कार ले कर जा रही हूं, जरूरत होगी तो उन्हें डाक्टर को दिखा दूंगी. 1-2 कपड़े भी ले जा रही हूं मां, शायद रुक जाऊं 1-2 दिन."

"अरे, तुम ने पूछा भी नहीं. सीधे बता रही हो. हमारे यहां ऐसा नहीं होता कि बहू सीधे तैयार हो कर चल दे और किसी से पूछे भी न."

"आप आज देर से उठीं. तब तक मैं ने नाश्ता भी बना दिया और फिर तैयार हो गई. फिर अपने ही घर जाने की परमिशन क्या लेनी, मां. मैं ने नई जिम्मेदारियां ली हैं और निभाना भी जानती हूं. मैं जब यहां आऊंगी तब भी मुझे अपनी मम्मी से परमिशन नहीं लेनी होगी. मेरे लिए दोनों घर बराबर हैं, यह आप स्वीकार करें, प्लीज."

धारा अपनी मम्मी की हैल्थ की चिंता करते हुए कार ले कर चली गई. सुधा ने कहा, "आजकल की बहुओं के ढंग... वाह, जबान तो ऐसे चलती है कि पूछो मत. एक हम थे कि ससुराल में कभी मुंह नहीं खोला."

विनय ने जोर से हंसते हुए कहा, "देखो, झूठ मत बोला, अम्मां... जीजी को तुम पानी पीपी कर मेरे सामने कोसती थीं कि कहां फंस गई. तुम्हारे तो कर्म फूट गए, मुझे याद मत दिलाओ कि तुम कैसे टपरटपर शिकायत करती थीं सब की."

अजय ने जोर का ठहाका लगाया. कहा, "पापा, कम से कम मेरी पत्नी पीछे से तो मेरे कान नहीं खाती, जो भी कहना होता है, सीधे मां से ही कह लेती है."

"देख रही हूं, जोरू के गुलाम बन कर रहोगे तुम. पर हमारे यहां जो होता आया है, उस का पालन उसे नहीं करना चाहिए."

"देखो सुधा वह आज की समझदार, मेहनती लड़की है, उसे तुम इतना दबा कर रखने के बजाय उस की बातों को, उस के तर्कों को ध्यान से सुनोगी तो समझ जाओगी कि वह कितनी समझदार है. तुम ने देखा था न, कितनी बिजी थी वह कल अपनी मीटिंग में तो भी फोन पर बात करते हुए तुम्हें 1 किलोग्राम भिंडी काट कर दे दी कि तुम इतनी देर किचन में न खड़ी रहो. जरा सा उठती है, कितने कामों को यों ही निबटा देती है, उस के गुण देखो, मन खुश होगा. जरूरी नहीं कि आज तक जो घर में होता आया है, कोई बोला नहीं, चुप रहा तो वह ठीक ही था."

धारा ने फोन कर बताया कि उस ने डाक्टर को दिखा दिया है, दवाई से आराम होते ही वह हाउस हैल्प को सब समझा कर आ जाएगी.

2 दिन बाद धारा लौट भी आई. सब अपनेअपने रूटीन में व्यस्त हो गए.

घर में एक दिन सब डिनर करते हुए टीवी देख रहे थे. सुधा सरकार की अंधभक्त थीं. यह बिहार में चुनाव की रैलियों का समय था. विपक्ष की रैलियों में जबरदस्त भीड़ की तसवीरें देखते हुए सुधा बोलीं, "यह देखो, ये मरवाएंगे सब को, कोरोना काल में बिना मास्क के इतनी भीड़."

धारा जोर से हंसी, "मां, आप को बस यह भीड़ दिख रही ? और कहीं भीड़ नहीं दिख रही ? क्या मां ? आप तो बहुत ही एक तरफ हो कर सोचती हैं मां. न हमें सरकार घर आ कर कुछ दे रही है, न विपक्ष, पर सही पौइंट तो होना चाहिए. मां, आंखों पर पट्टी बांध कर सरकार की सभी बातों को सही और विपक्ष की हर बात को गलत नहीं ठहराना चाहिए,. वैसे भी इस सरकार ने तो दिलों में जो मजहबी दीवारें खड़ी कर दी हैं, मैं चाह कर भी आप की किसी बात में हां नहीं मिला पाऊंगी मां."

> "सुधा किसी भी तरह अपनी सोचों से, अपने बनाए नियमों से बाहर जा कर जीने के लिए तैयार नहीं थीं. उन का साफसाफ कहना था कि बहू जब घर में आती है तो उसे ससुराल के ही तौरतरीके मानने चाहिए, ..."

"धारा, तुम बहस बहुत करती हो. हमारे यहां कोई बहू कभी ऐसे बड़ों की बात नहीं काटा करती. कभी तो चुपचाप सुन लिया करो."

"मां, मैं तो अपने मन की बात कहती हूं. जैसे आप ने अपने विचार रखे, मैं ने भी रख दिए."

कुछ दिन और बीते. सुधा किसी भी तरह अपनी सोचों से, अपने बनाए नियमों से बाहर जा कर जीने के लिए तैयार नहीं थीं. उन का साफसाफ कहना था कि बहू जब घर में आती है तो उसे ससुराल के ही तौरतरीके मानने चाहिए, उस की अपनी लाइफ शादी से पहले तक ही होती है.

कोई भी सब्जी बनानी होती, सुधा जैसे कहतीं वह वैसे ही बनानी होती, कोई त्योहार जैसे मनता आया था, वैसे ही मनना चाहिए. उन की नजरों में बहू का अपना अस्तित्व होता ही नहीं.

वे कहतीं, "लड़कियों को पानी की तरह होना चाहिए, जिस में मिला दो, वैसी ही हो जाएं."

धारा बड़ों का सम्मान करती, औफिस और घर के प्रति अपनी जिम्मेदारी समझने वाली आज की मौडर्न लड़की थी. उस की हर बात में लौजिक होता. वह हर बात बड़ी सोचसमझ कर बोलती और अपना पक्ष पूरी ईमानदारी से रखती. विनय और अजय उस के व्यक्तित्व से प्रभावित थे. विजय और आरती फोन पर संपर्क में रहते.

शाम को धारा सैर करने जाती, जहां उस की कुछ अच्छी फ्रैंड्स बन गई थीं. सब मिल कर थोड़ी देर बैठ कर बातें करतीं, फिर अपनेअपने घर लौट आतीं.

एक दिन पड़ोस की नेहा ने कहा, "इतने दिन कोरोना के चक्कर में सब घर में बंद रहे, मन बुरी तरह ऊब गया... अगर हम पांचों तैयार हों, एक छोटी सी आउटिंग कर लें क्या ?"

धारा ने कहा, "गुड आइडिया. मैं तैयार हूं."

कविता ने कहा, "मेरी सास जरूर अड़ंगा लगाएंगी, कोरोना के चक्कर में न खुद निकल रही हैं, न जाने दे रही हैं, बस किसी तरह सैर पर आ जाती हूं."

"दिमाग खराब हो गया क्या तुम्हारा ? पिकनिक में भी सासूमां ? ओह नो."

धारा ने कहा, "देखो, पतियों के साथ तो जाना नहीं है न ?"

सब ने एकसाथ कहा, "नहीं, उन से ही तो ब्रेक लेना है."

"यहां ताज में एक पैकेज चल रहा है, मैं ने नैट पर यों ही चैक किया था. घर से लंच कर के निकलो, वहां डिनर और ब्रेकफास्ट कौंप्लिमैंट्री है. जबरदस्त सेफ्टी मेजर्स. एक रात के रेट बहुत अच्छे हैं."

तय हुआ सब अपने घर जल्द ही इस पर बात कर लेंगी. धारा ने जब यह प्रोग्राम अकेले में अजय को बताया. वह हंसा. बोला, "अच्छा, तुम्हें मुझ से ब्रेक चाहिए ?"

"नहीं, बस यों ही रूटीन से ब्रेक चाहिए, दोस्तों के साथ, एक बार दोस्तों के साथ हो आऊं, फिर हम चारों चलेंगे. सोच रही हूं मां को ले जाऊं."

"डार्लिंग, फिर तो तुम जा चुकीं," अजय हंसा.

सुनते ही सुधा ने कहा, "हमारे यहां ऐसा नहीं होता. धारा कि घर के पुरुष घर में बैठे हों और आरतें होटलों में घूमती फिरें."

मगर विनय को लग रहा था कि अगर सुधा थोड़ा बाहर निकलेंगी और धारा के साथ अकेले

बवासीर, भंगदर, कब्ज़
गैस, एसीडिटी का इलाज
(बिना ऑपरेशन क्षारसूत्र द्वारा)
डा0 आशीष जायसवाल
MD (AYU), CAAT (Pune),
CKST (Mumbai), PGDEMS (UK)
गुदा रोग एवं क्षारसूत्र विशेषज्ञ
लालकुआँ, लखनऊ
9860323755 / 7619873755

लघु विज्ञापन

दिल्ली संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक 250 अतिरिक्त शब्द 15
मुख्य कार्यालय (दिल्ली): 011-41398888.

शीर्ष भारत + बिहार + मध्यभारत + महाराष्ट्र + राजस्थान + कोलकाता + उत्तर प्रदेश संस्करण
दरें: 20 शब्दों तक 200, अतिरिक्त शब्द 10,
चंडीगढ़: 094172-06350, लुधियाना: 09814019745,
पटना: 0612-2323840, भोपाल: 3254124,
मुंबई: 022-32612490, जयपुर: 09529020226, 3296580,
कोलकाता: 2560065, 40675040, लखनऊ: 3237131.

गीतसंगीत

➽ मेहन्दी की रात, शादी कीर्तन, भजनसंध्या, जागरण, चौकी एवं सभी गीतसंगीत रंगारंग प्रोग्राम हेतु Vicky Malhotra Musical Group: 98102-83410, 98730-32898.

जासूसी सेवा

➽ शक, धोखा, तलाश, विवाह, तलाक, चरित्र (कोर्ट सुबूत) व्यापार, पीछा संबंधी जांच/तहकीकात, (देशविदेश) गुप्त कराएं. Intelligence Detective Bureau: #9810426431, 9810796560. ●

में समय बिताएंगी तो दोनों की बौंडिंग बहुत अच्छी हो सकती है. किसी भी तरह से उन्होंने सुधा से हां करवा ही ली.

कविता और नेहा की सासें भी थोड़ा नखरें दिखाने के बाद तैयार हो गईं. सीमा और नीता को घर से परमिशन नहीं मिली. धारा ने अपनी मम्मी से चलने के लिए पूछा तो उन्होंने खुशीखुशी हां कर दी और वे भी अपनी बैस्ट फ्रैंड रेखा के साथ चलने के लिए तैयार हो गईं.

रात को अकेले में अजय ने पूछा, "डार्लिंग, मेरे बिना जाओगी?"

"तुम्हें अपने मन की बात बताती हूं. अजय, मुझे मां से कोई शिकायत नहीं, जबकि वे हर समय यही कहती हैं कि हमारे यहां ऐसा नहीं होता. वे मुझे मेरे मन की एक बात भी नहीं करने देतीं. मैं उन्हें गलत नहीं ठहराती. उन्होंने इस घर के सिवा, परंपराओं और अपने संस्कारों से आगे की दुनिया देखी ही नहीं. जो चलता आ रहा है, उन्होंने उसी को सही मान लिया है.

"मैं चाहती हूं कि वे कुछ अलग तरह से दुनिया को देखें और समझें. बातबात में उन्हें उलटा जवाब मैं देना नहीं चाहती. मैं उन की सोच किसी और तरह से बदलने की कोशिश करूंगी, उन्हें बाहर की दुनिया से अपने साथ घुमा कर मिलवाऊंगी, एक औरत अपनी लाइफ भी कुछ आजादी से जी सकती है. उन्होंने कुछ देखा ही नहीं. इस घर की चारदीवारी में रहरह कर उन की सोच कैसे बदलेगी?"

धारा की बात सुन कर अजय ने बांहों में भर कर उस पर चुंबनों की बौछार कर दी, कहा, "प्राउड औफ यू डियर."

धारा भी उस की बांहों में सिमटती चली गई.

कविता और नेहा के साथ धारा ने प्रोग्राम फाइनल कर लिया और ताज में 4 डबल रूम बुक करवा लिए. सुधा थोड़ी टैंशन में थीं. ऐसा तो कभी नहीं हुआ था कि वे पति के बिना कभी इस तरह गई हों. उन्हें रहरह कर धारा पर गुस्सा आ रहा था, साथ ही पति और बेटे पर भी कि घर में कब इस तरह हुआ है कि औरतें अकेली बाहर घूम रही हों, वे तो मुंबई में रहने के बाद भी कभी अकेली घर से नहीं निकली थीं.

शनिवार को लंच कर के धारा और सुधा ने अपने छोटेछोटे बैग पैक किए. धारा ने कहा, "जो खाना बचा है, आप लोगों के लिए डिनर हो जाएगा. अजय तुम कल कुछ बना लेना. हम दोपहर तक तो आ ही जाएंगे."

सुधा ने पति और बेटे के मुसकराते हुए चेहरों पर नजर डाली तो उन्हें और गुस्सा आया. धारा ने कार निकाली. वह रास्ते से अपनी मम्मी और रेखा आंटी को लेने वाली थी. कविता और नेहा की सासें मंजू और गीता लाइफ को खुल कर जीने वाली जिंदादिल औरतें थीं, जिन की सुधा से अच्छी जानपहचान भी थी.

कविता ही अपनी कार ले जा रही थी. नेहा को ड्राइविंग नहीं आती थी. आठों लोग आगेपीछे ताज पहुंचे. सुधा माया और रेखा से अच्छी तरह ही मिलीं. माया का नेचर बहुत दोस्ताना था. सारा सामान अच्छी तरह सैनिटाइज करने के बाद सब की ऐंट्री हुई, कदमकदम पर सेफ्टी का ध्यान रखा गया था. लिफ्ट में भी 3-3 जनों के ही खड़े होने के घेरे थे.

सुधा को लग रहा था जैसे वे किसी जादुई दुनिया में हैं. किसी फाइवस्टार में उन्होंने पहली बार कदम रखा था और अब तो मुंबई में 8 महीनों बाद घर से निकलना हुआ था, जैसे उन्होंने खुली हवा में पहली बार सांस लिया हो, फाइवस्टार के वैभव पर उन की आंखें चकाचौंध से भरी थीं. 1-1 चीज देखने में मगन सुधा को देख कर धारा को अच्छा लगा. वह उन के लगातार टोकते रहने पर भी कभी उन से नाराज नहीं हुई थी, वह जानती थी कि सुधा को कभी कोई ऐक्सपोजर मिला ही नहीं. हमेशा घर की चारदीवारी में रहने वाली सास की संकुचित सोच को समझती थी.

उन्होंने यही सीखा था कि शादी के बाद अपनी लाइफ होनी ही नहीं चाहिए, इसलिए उसे टोकती थीं. फ्रैश होने के बाद सब धारा के रूम में ही आ गए, वहां रखी इलैक्ट्रिक केतली में धारा ने चाय बनाई, किसी को उस में मजा तो नहीं आया पर सब ने गप्पों में पी ही ली.

उस के बाद शुरू हुआ हंसी ठहाकों, एक से एक जोक्स का दौर. सुधा हैरान थीं कि कैसे सब की सब पति और बच्चों के बिना इतनी खुश हो रही हैं, पति पर इतने जोक्स मारे गए, लौकडाउन में पति की आदतों का इतना मजाक उड़ाया गया कि एक बार तो सुधा भी खिलखिला कर हंस पड़ीं और एक बार क्या हंसी, फिर तो उन की हंसी थमने का नाम ही नहीं ले रही थी. धारा ने चुपके से उन के हंसने का एक प्यारा वीडियो बना कर अजय को व्हाट्सऐप पर भेज दिया, उस का मैसेज आया कि क्या अब हमारे यहां ऐसा होगा, मेरी मां को बिगाड़ मत देना तुम.

धारा ने हार्ट की इमोजी भेज दी, फिर अंत्याक्षरी खेली गई, डिनर के लिए खूब अच्छी तरह से तैयार हो कर सब ताज के रेस्तरां शामियाना गए जहां सब का टैंप्रेचर चैक करने के बाद ऐंट्री की गई. चांदी की थाली में बढ़िया डिनर कर के सब ताज का 1-1 कोना देखने लगीं. फिर थोड़ी देर के लिए होटल से बाहर टहलने निकल गईं.

सामने गेट वे औफ इंडिया पर घूमते हुए कई फोटो लिए गए. सुधा के लिए ये सब एक सपने जैसा था. उन्हें अपने जीवन का यह नियम याद ही नहीं आया कि उन के यहां की औरतें कभी अकेले बाहर नहीं जातीं. उन्होंने सब अपनी हमउम्रों को देखा तो यही सोचा कि इन सब को ऐसे जीना आता है, उस ने ये सब कभी सोचा भी क्यों नहीं, आज उन्हें अपने ऊपर पहली बार गुस्सा आया.

अगली सुबह सब ने साथ ब्रेकफास्ट किया, लजीज व्यंजन, बेहतरीन माहौल, एक पुलक से भरता रहा सब का मन. सब ने चैक आउट 11 बजे किया और इस ट्रिप को 10 में से 10 नंबर देते हुए घर आ गए, माया और रेखा को धारा घर छोड़ने गई तो माया दोनों को कौफी पीने के लिए रोकने लगीं, तो धारा ने कहा, "नहीं मम्मी, फिर आ जाएंगे. अभी पापा और अजय के लिए जा कर अच्छा सा लंच बनाऊंगी," यह कहते हुए धारा के चेहरे पर जो मुसकान थी, उसे देख सुधा को पहली बार उस पर इतना प्यार आया.

धारा ने रास्ते में पूछा, "मां, सच बताना मजा आया?"

"हां, बेटा बहुत अच्छा लगा."

"फिर आएंगी कभी ऐसे फ्रैंड्स के साथ?"

"हां,जरूर."

धारा ने छेड़ा, "पर मां, हमारे यहां तो ऐसा..."

सुधा जोर से हंसी, "चुप रहो."

कार में अच्छे म्यूजिक के साथ सासबहू का जोर का ठहाका भी गूंज उठा. ●

Pawan
PAWAN
Mustard Oil
Refined Soya Bean Oil
28
Years
Since 1992
Celebrating 28 Years in Business
TIRUPATI
UDYOG
Pawan
Refined Groundnut Oil
स्वाद जो दिलाये
माँ की याद....

हमारे प्रमुख उत्पाद

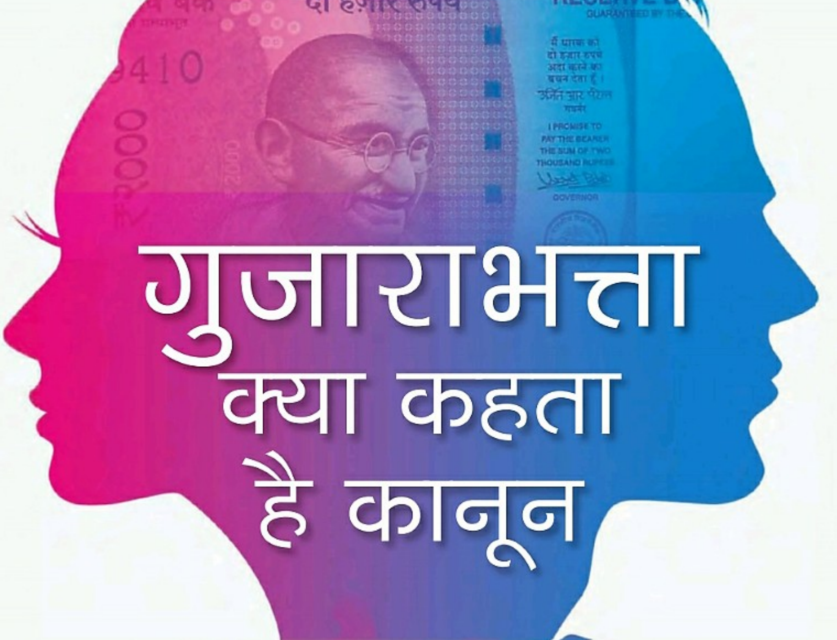
- सरसों तेल
- रिफाइन्ड सोयाबीन तेल
- तिल तेल
- पोहा और मसाले

उच्च गुणवत्ता के मूंगफली के दानों से तैयार, जो आपके स्वास्थय का रखे पूरा ख्याल. तो आप भी पवन रिफाइंड ग्राउंडनट ऑयल का इस्तेमाल करें और अपने साथ-साथ अपने परिवार की सेहत का रखें पूरा ख्याल.

1, 5 और 15 लीटर में उपलब्ध

तिरुपति उद्योग

49-सी, इण्डस्ट्रियल एरिया, झोटवाडा, जयपुर 302012 (राज.)
E-mail : udyogtirupati@yahoo.com | www.pawanfoods.com
/Pawanedibleoil


दो हज़ार रुपये
GUARANTEED BY THE
9410
मैं धारक को दो हजार रुपये अदा करने का वचन देता हूं।
उर्जित आर पटेल
गवर्नर
I PROMISE TO PAY THE BEARER THE SUM OF TWO THOUSAND RUPEES
GOVERNOR

गुजाराभत्ता क्या कहता है कानून

पति से तलाक के बाद महिलाओं को आर्थिक तंगी से बचाने के लिए कानून में कई प्रावधान किए गए हैं. आइए, इन के बारे में जानते हैं...

शादी का रिश्ता प्यार और विश्वास का होता है. 2 लोग मिल कर एक नया जीवन शुरू करते हैं और एकदूसरे का सहारा बनते हैं. मगर जब रिश्ते में प्यार कम और घुटन ज्यादा हो तो ऐसे रिश्ते से अलग हो जाना ही समझदारी मानी जाती है. मगर अलग हो जाने के बाद की राह भी इतनी आसान नहीं होती.

पतिपत्नी के बीच रिश्ता टूटने के बाद अकसर महिलाओं को ज्यादा समस्याएं आती हैं. यह इसलिए होता है, क्योंकि आर्थिक जरूरतों के लिए महिलाएं अमूमन अपने पुरुष साथी पर निर्भर होती हैं. विवाद की स्थिति में उन्हें आर्थिक तंगी से बचाने के लिए कानून में कई प्रावधान किए गए हैं. इन्हीं में एक मुख्य है गुजाराभत्ता.

हिंदू मैरिज ऐक्ट 1955 में पति और पत्नी दोनों को मैंटेनैंस का अधिकार दिया गया है. वहीं स्पैशल मैरिज ऐक्ट 1954 के तहत केवल महिलाओं के पास यह हक है.

पति से अलग होने के बाद महिला को पति से अपने और बच्चे के पालनपोषण के लिए गुजारेभत्ते के तौर पर हर माह एक निश्चित रकम पाने का हक कानून द्वारा दिया गया है. यदि महिला

कमा रही है तो भी उसे गुजाराभत्ता दिया जाएगा. यह नियम इसलिए बनाया गया है ताकि वह सम्मान के साथ अपना जीवनयापन कर सके.

पत्नी के नौकरी न करने पर विवाद की स्थिति में कोर्ट महिला की उम्र, शैक्षिक योग्यता, कमाई करने की क्षमता देखते हुए गुजाराभत्ता तय करता है. बच्चे की देखरेख के लिए पिता को अलग से पैसे देने पड़ते हैं.

सुप्रीम कोर्ट ने मासिक गुजारेभत्ते की सीमा तय की है. यह पति की कुल सैलरी का 25 फीसदी से ज्यादा नहीं हो सकता है. पति की सैलरी में बदलाव होने पर इसे बढ़ाया या घटाया जा सकता है.

मगर कई बार देखा जाता है कि पति गुजाराभत्ता देने में आनाकानी करते हैं और किसी भी तरह यह रकम कम से कम कराने की जुगत में लगे रहते हैं. वे कोर्ट के आगे साबित करने का प्रयास करते हैं कि उन की आय काफी कम है.

भत्ता देने में आनाकानी

हाल ही का हैदराबाद का एक मामला गौर करने योग्य है. एक डाक्टर ने अपनी अलग रह रही पत्नी को 15 हजार प्रति माह गुजाराभत्ता देने के आंध्र प्रदेश उच्च न्यायालय के आदेश को सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी. लेकिन जस्टिस डीवाई चंद्रचूड़ और जस्टिस हेमंत गुप्ता की पीठ ने आंध्र प्रदेश उच्च न्यायालय की ओर से पारित उस आदेश में दखल देने से इनकार कर दिया.

गौरतलब है कि दोनों की शादी 16 अगस्त, 2013 में हुई थी और दोनों का 1 बच्चा भी है. बच्चे के जन्म के बाद पतिपत्नी के बीच कुछ मतभेद पैदा हुए. पत्नी ने घरेलू हिंसा के मामले के साथ ही मैंटेनैंस की अरजी डाली. पत्नी ने दावा किया था कि उस का पति प्रति माह 80 हजार का वेतन और अपने घर और कृषि भूमि से 2 लाख की किराए की आय प्राप्त कर रहा है. उस ने अपने और बच्चे के रखरखाव के लिए 1.10 लाख के मासिक की मांग की.

फैमिली कोर्ट ने मुख्य याचिका के निबटारा होने तक पत्नी और बच्चे को प्रति माह 15 हजार रखरखाव का देने का आदेश दिया. मगर पति ने इस फैसले के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में गुहार लगाई.

सुप्रीम कोर्ट ने सवाल उठाया कि क्या आज के समय में सिर्फ 15 हजार में बच्चे का पालनपोषण संभव है? पीठ ने लोगों की ओछी मनोवृत्ति की ओर इशारा करते हुए कहा कि इन दिनों जैसे ही पत्नियां गुजाराभत्ते की मांग करती हैं तो पति कहते हैं कि वे आर्थिक तंगी से गुजर रहे हैं या कंगाल हो गए हैं. यह उचित नहीं.

शादीब्याह के मामलों में हमारे देश में अजीब सा दोगलापन देखा जाता है. जब रिश्ते की बात होती है तो लड़के की आय और रहनसहन को जितना हो सके उतना बढ़ा कर बताया जाता है, लेकिन जब शादी के बाद खटास आ जाए और लड़के को अपनी पत्नी से छुटकारा पाना हो तो स्थिति उलट जाती है. कोर्ट में पति खुद को अधिक से अधिक मजबूर और गरीब साबित करने की कोशिश में लग जाता है. यह दोहरी मानसिकता कितनी ही महिलाओं व उन के बच्चों के लिए पीड़ा का सबब बन जाती है.

हाल ही में दिल्ली के रोहिणी स्थित अदालत में इसी से संबंधित एक केस की सुनवाई हुई. शिकायतकर्ता के 3 साल के बच्चे की मां है. वह पति से अलग रहती है और अपने मातापिता के खर्च पर भरणपोषण कर रही है. उस का पति भोपाल का एक बड़ा कारोबारी है. उस की आर्थिक स्थिति काफी मजबूत है.

मगर जब पत्नी व अपने बच्चे को गुजाराभत्ता देने की बारी आई तो अपनी आर्थिक स्थिति खराब बताते हुए प्रतिवादी पति ने अपने नाम लिए गए कंप्यूटर व लैपटौप भी अपनी मां के नाम पर कर दिए. यहां तक कि जिस कंपनी का मालिक पहले खुद था वह कंपनी भी उस ने अपनी मां के नाम पर कर दी ताकि पत्नी व 3 साल के बच्चे को गुजाराभत्ता देने से बच सके. उस ने तुरंत कंपनी से इस्तीफा दे दिया और अब उस के नाम पर फूटी कौड़ी भी नहीं है.

अदालत ने उस के इस आचरण पर अचंभित होते हुए कहा कि लोगों की इस दोहरी मानसिकता को क्या कहा जाए. अपने ही बच्चे का खर्च उठाने को तैयार नहीं. बाद में अदालत ने पति को निर्देश दिया कि वह अपनी पत्नी व बच्चे को निचली अदालत द्वारा निर्धारित गुजारेभत्ते की रकम का भुगतान करे.

मैट्रोपोलिटन मजिस्ट्रेट की अदालत ने इस मामले में महिला व उस के अबोध बच्चे के लिए 15 हजार का अंतरिम भुगतान देने का निर्देश दिया था. पति ने इस आदेश को सत्र अदालत में चुनौती दी तो सत्र अदालत ने निचली अदालत के फैसले को बरकरार रखा.

इस तरह के मामले दिखाते हैं कि कुछ लोगों के लिए रिश्तों की कोई अहमियत नहीं होती. उन के लिए रुपए से बढ़ कर कुछ नहीं. रुपए बचाने के लिए ये लोग ईमानदारी ताक पर रख कर कितना भी नीचे गिर सकते हैं. इस का खमियाजा बच्चे को भुगतना पड़ता है.

सुप्रीम कोर्ट का अहम फैसला

इन बातों को ध्यान में रख कर हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने वैवाहिक विवाद के मामले में गुजाराभत्ता तय करने के लिए अहम फैसला दिया है. कोर्ट ने कहा है कि दोनों पार्टियों को कोर्ट में कार्यवाही के दौरान अपनी असेट और लाइबिलीटी का खुलासा अनिवार्य तौर पर करना होगा. साथ ही अदालत में आवेदन दाखिल करने की तारीख से ही गुजाराभत्ता तय होगा.

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि गुजारेभत्ते की रकम दोनों पार्टियों के स्टेटस पर निर्भर है. पत्नी की जरूरत, बच्चों की पढ़ाई, पत्नी की प्रोफैशनल स्टडी, उस की आमदनी, नौकरी, पति की हैसियत जैसे तमाम बिंदुओं को देखना होगा. दोनों पार्टियों की नौकरी और उम्र को भी देखना होगा. इस आधार पर ही तय होगा कि महिला को कितने रुपए मिलने चाहिए.

कई दफा ऐसा भी होता है कि पति की सामर्थ्य से ज्यादा गुजारेभत्ते की मांग कर दी जाती है. ऐसे में पति अगर यह साबित कर दे कि वह इतना नहीं कमाता कि खुद का खयाल रख सके या पत्नी की अच्छी आमदनी है या उस ने दूसरी शादी कर ली है, पुरुष को छोड़ दिया या अन्य पुरुष के साथ उस का संबंध हैं, तो उसे मैंटेनैंस नहीं देना होगा. खुद की कम इनकम या पत्नी की पर्याप्त आमदनी का सुबूत पेश करने पर भी मैंटेनैंस का भार नहीं पड़ेगा.

फरवरी, 2018 में पंजाब हरियाणा हाईकोर्ट ने गुजारेभत्ते को ले कर ऐसा ही एक आदेश जारी करते हुए यह स्पष्ट किया था कि यदि पत्नी खुद को संभालने में सक्षम है तो वह पति से गुजारेभत्ते की हकदार नहीं है यानी पति ने हाई कोर्ट को बताया था कि याचिकाकर्ता सरकारी शिक्षक है और अक्तूबर, 2011 में उस का वेतन 32 हजार था. इस आधार पर कोर्ट ने उस की गुजारेभत्ते की मांग खारिज कर दी.

जरूरी है कि रिश्ता टूटने के बाद भी एकदूसरे के प्रति इंसानियत और ईमानदारी कायम रखी जाए खासकर जब बच्चे भी हों, क्योंकि इन बातों का असर कहीं न कहीं बच्चे के भविष्य पर पड़ता है.

–गरिमा पंकज ●

“लड़कियां पहले दिल की सुनें”

फातिमा सना शेख

आज फातिमा की गिनती काफी कम समय में ही जानी पहचानी हीरोइनों में होने लगी है. क्या है इस की खास वजह, जानिए उन्हीं से...

कमल हासन की फिल्म ‘चाची 420’ से बाल कलाकार के रूप में अभिनय कैरियर की शुरुआत करने वाली अभिनेत्री फातिमा सना शेख ने सुपर स्टार बाल कलाकार के रूप में पहचान बनाने के बाद किशोरावस्था में पहुंचने पर 2–3 साल विश्राम करने के बाद फिर से औडिशन देने शुरू किए तो काफी रिजैक्शन मिले, अंतत: उन्हें आमिर खान के साथ फिल्म ‘दंगल’ में लीड रोल निभाने का अवसर मिला.

फिर उन की गिनती सफल अभिनेत्रियों में होने लगी. मगर यह खुशी ज्यादा दिनों तक न टिक पाई. 2018 में प्रदर्शित फिल्म ‘ठग्स औफ हिंदुस्तान’ की असफलता ने उन्हें काफी पीछे धकेल दिया, पर फातिमा ने हार मानना नहीं सीखा था. अब उन की 2 फिल्में ‘लूडो’ और ‘सूरज पे मंगल भारी’ एक दिन के अंतराल से प्रदर्शित हुई हैं.

प्रस्तुत हैं, फातिमा सना शेख से हुई ऐक्सक्लूसिव बातचीत के अंश:

आज आप को अपना कैरियर किस मुकाम पर नजर आता है?

मुझे लगता है कि मेरा कैरियर काफी अच्छा जा रहा है. मुझे उम्मीद है कि आगे भी बहुत अच्छाअच्छा काम मिलेगा. बेहतरीन व प्रतिभाशाली लोगों के साथ काम करने के अवसर मिलेंगे, क्योंकि मैं ने अब तक जिन लोगों के साथ भी काम किया है, मैं बचपन से ही उन की फैन रही हूं. फिर चाहे वे आमिर खान हों या

अमिताभ बच्चन, मनोज बाजपेयी हों या राजकुमार राव. सच कहूं तो मेरा कैरियर अब तक बहुत ही सही दिशा में आगे जा रहा है. मुझे उम्मीद है कि आगे भी बेहतर ही होगा.

युवावस्था में कैरियर बनाते समय जब रिजैक्शन मिल रहे थे, उस वक्त आप के दिमाग में क्या चल रहा था?

बाल कलाकार के रूप में मैं ने अभिनय जरूर किया था, मगर फिर मैं ने निर्णय लिया था कि मुझे अभिनय नहीं करना है. बाल कलाकार के बाद मैं कुछ दिन उस से कुछ अलग करना चाहती थी. मगर फिर अभिनय में जो आनंद मिलता था, उस की कमी खलने लगी. जिस ने मुझे पुनः अभिनय की तरफ खींचा. मैं ने औडिशन देने शुरू किए, मुझे रिजैक्शन मिलने लगे थे. पर इस से मुझ पर असर नहीं हो रहा था. क्योंकि मुझे इस बात की खुशी थी कि मैं औडीशन में जा कर परफौर्म कर रही हूं, भले ही उन औडिशन के चलते मुझे कोई प्रोजैक्ट/फिल्म न मिली हो. मुझे आनंद इस बात का मिल रहा था कि औडिशन ही सही, पर अभिनय करने का अवसर तो मिल रहा है. पर साथ में कुछ दूसरे काम भी करने की कोशिश कर रही थी. मैं एक फोटोग्राफर के साथ बतौर सहायक काम कर रही थी.

मैं शादियों में जा कर वीडियो और फोटो शूट करती थी. यानी एक तरफ मैं औडिशन दे रही थी, तो दूसरी तरफ इस तरह के काम कर के अनुभव हासिल कर रही थी. पर यह तय कर लिया था कि अभिनय नहीं छोड़ना है. इसी कारण मैं ने औडिशन देने बंद नहीं किए और औडिशन देतेदेते ही मुझे आमिर खान के साथ फिल्म 'दंगल' में लीड किरदार करने का अनुभव मिला, जिस ने काफी प्रसिद्धि दिलाई.

'ठग्स औफ हिंदुस्तान' के असफल होने पर बुरा लगा होगा? इंडस्ट्री की तरफ से किस तरह के रिस्पौंस आए थे?

मेरी राय में फिल्म इंडस्ट्री या बाहरी लोगों से ज्यादा असर कलाकार की अपनी सोच व अपने दबाव का पड़ता है. हम कलाकार के तौर पर खुद से बहुत ही ज्यादा अपेक्षाएं रखते हैं और पूरी नहीं होती हैं, तो हमें तकलीफ होती है. मैं ने भी 'ठग्स औफ हिंदुस्तान' से काफी अपेक्षाएं रखी थीं, पर फिल्म नहीं चली. इस से तकलीफ हुई. यह बहुत बड़ी फिल्म थी. इस का सारा बोझ अमिताभ बच्चन, आमिर खान व यशराज फिल्म्स पर था.

फिल्म की असफलता का असर मुझ पर कम था. इसलिए फिल्म इंडस्ट्री के लोग मेरे बारे में जो सोच रहे थे, वह मुझे कम परेशान कर रहा था, मेरे अंदर के खयालात मुझे ज्यादा परेशान कर रहे थे, क्योंकि मेरा खुद पर से विश्वास उठ गया था. जबकि उस वक्त मैं फिल्म 'लूडो' की शूटिंग कर रही थी. मगर मेरे मन में डर पैदा हुआ था कि अब इस के बाद मुझे फिल्में नहीं मिलेंगी. मेरा कैरियर खत्म हो जाएगा, जबकि मुझे दूसरी फिल्मों के औफर मिल रहे थे. दिल बैठ गया था. फिल्म 'ठग्स औफ हिंदुस्तान' की असफलता के पूरे 2 वर्ष बाद मेरी 2 फिल्में 'लूडो' और 'सूरज पर मंगल भारी' एकसाथ प्रदर्शित हुई हैं. दोनों ही बेहतरीन निर्देशन व बेहतरीन सहकलाकारों के साथ वाली फिल्में हैं.

फिल्म 'लूडो' को ले कर क्या कहना चाहेंगी?

मैं इस फिल्म के निर्देशक अनुराग बसु दा की बहुत बड़ी फैन हूं. मुझे उन की 'बर्फी,' 'गैंगस्टर,' 'लाइफ इन मैट्रो' सहित अन्य सभी फिल्में बहुत पसंद हैं. उन की कार्यशैली बहुत अलग है. वे अपने कलाकारों को पहले से पढ़ने के लिए पटकथा नहीं देते. उन की राय के अनुसार सैट पर कलाकार के अंदर से स्पोटेनियसली जो किरदार निकलता है, वह ज्यादा यथार्थपरक होता है. बजाय इस के कि कलाकार उस किरदार को ले कर पहले से ही काफी रिहर्सल कर किरदार को परदे पर उकेरे. वे सैट पर किसी भी तरह का समझौता नहीं करते हैं.

फिल्म 'लूडो' के किरदार को कैसे परिभाषित करेंगी?

इस में मैं ने ऐसी पत्नी का किरदार निभाया है, जोकि अपने पति को जेल से बाहर निकालने के लिए प्रयासरत है. इस प्रयास में वह हर मुसीबत को दूर करती है. छोटे शहर की है. एक बच्चे की मां है. उस की अपनी एक यात्रा है, इस यात्रा में वह खुद की भी तलाश करती है. बोल्ड भी है.

पहली बार हास्य फिल्म 'सूरज पे मंगल भारी' में अभिनय करने से पहले अपनी तरफ से कोई होमवर्क किया था?

फिल्म के निर्देशक के कहने पर मैं ने पटकथा पढ़ कर किरदारों को समझने का प्रयास किया था. तकनीक को ले कर कोई होमवर्क नहीं किया था. हां, मैं ने अपने किरदार पर जरूर काम किया. मसलन, यह एक महाराष्ट्रियन लड़की है, तो मैं ने मराठी भाषा सीखी, मराठी के उच्चारण पर काफी काम किया. उस की सोच पर काम किया अन्यथा पटकथा में भी यह किरदार फनी था. इस के अलावा इस फिल्म में मेरे सभी सहकलाकारों की कौमिक टाइमिंग कमाल की है, तो उस का भी मुझे फायदा मिला. ऐक्शन पर ही रिएक्शन निर्भर करता है.

अब तक आप ने जितने किरदार निभाए, उन में से कोई ऐसा किरदार रहा, जिस ने आप की जिंदगी पर असर किया हो?

'दंगल' की गीता के किरदार ने मेरी जिंदगी पर काफी असर किया. यह मेरी निजी जिंदगी व मेरे व्यक्तित्व से एकदम भिन्न था. इस के लिए मुझे अलग तरह का प्रशिक्षण लेना पड़ा था. मुझे शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक ऐनर्जी व समय लगाना पड़ा. यह किरदार काफी डिमांडिंग था. मुझे इमोशन के साथ शारीरिक मेहनत भी करनी थी.

आप के शौक?

मुझे लोगों से मिलना, मिताबें पढ़ना और ट्रैकिंग करना पसंद है. वक्त मिलते ही मैं धर्मशाला चली आती हूं. मैं व्हाट्सऐप भी उपयोग नहीं करती. फोन से भी दूरी बनाए रखने का प्रयास करती हूं.

आप को कोई सामाजिक मुद्दा परेशान करता हो, जिस पर आप काम करना चाहती हों?

मुझ से जानवरों की पीड़ा नहीं देखी जाती. मैं व मेरे भाई बचपन से ही कुत्तों व बिल्लियों की देखभाल करते, उन्हें सुरक्षित हाथों में पहुंचाने का काम करते आए हैं. कोरोना काल में हम ने अपने क्षेत्र के कुत्तों की काफी देखभाल की. मैं एनजीओ के माध्यम से कोई काम नहीं करती. मैं निजी स्तर पर जो काम कर सकती हूं, वह करती रहती हूं.

-शांतिस्वरूप त्रिपाठी ●

व्यक्तिगत समस्याएं

मैं 19 साल की हूं और अपने से 2 साल बड़े लड़के से प्यार करती हूं. हम ने कई बार सैक्स का आनंद भी उठाया है. वह मुझे बहुत प्यार करता है और मुझ से शादी करना चाहता है. उस के घर वालों को भी कोई ऐतराज नहीं है पर मेरे घर वाले तैयार नहीं हो रहे, क्योंकि वह अलग जाति का है और मैं अलग जाति की. हमारे रिश्ते के बारे में घर वालों को पता चला तो मेरी पढ़ाई छुड़वा दी और मोबाइल भी ले लिया. फिर भी मैं लड़के से चोरीछिपे बात कर लेती हूं. बौयफ्रैंड मुझ से बिना बात किए नहीं रह सकता. इस की वजह से उस की पढ़ाई भी डिस्टर्ब हो रही है. वह कह रहा है कि अगर घर वाले नहीं मान रहे तो अभी रुको, 4 साल बाद जब मेरी पढ़ाई पूरी हो जाएगी तो हम शादी कर लेंगे. मगर इस दिल को कैसे तसल्ली दूं, जो दिनरात उसी के लिए धड़क रहा है? बताएं मैं क्या करूं?

अभी आप की उम्र काफी छोटी है. यह उम्र पढ़लिख कर कुछ बनने की होती है. मगर आप कच्ची उम्र में ही गलती कर बैठीं. यहां तक कि जिस्मानी संबंध भी बना लिए.

आप के पेरैंट्स का सोचना सही है. वे भी यही चाहते होंगे कि पहले आप अपने पैरों पर अच्छी तरह खड़ी हो जाएं, कैरियर बना लें तभी शादी की सोचेंगे.

खैर, जो होना था सो हो गया. अब समझदारी इसी में है कि आप पहले अपने घर वालों को विश्वास में ले कर अपनी पढ़ाई जारी रखें. बौयफ्रैंड को भी अपना कैरियर बनाने दें.

अगर वह 4 साल इंतजार करने को कह रहा है तो उस का सोचना भी सही है. अगर वह आप से सच्ची मुहब्बत करता है तो 4 साल बाद ही सही, आप से जरूर विवाह करेगा.

रही बात एकदूसरे की जाति अलगअलग होने की, तो आज के समय में ये सब दकियानूसी बातें हैं. समाज में ऐसी शादियां खूब हो रही हैं.

देरसवेर आप के पेरैंट्स भी मान जाएंगे. अगर न मानें तो आप दोनों कोर्ट मैरिज कर सकते हैं. फिलहाल यही जरूरी है कि आप दोनों ही अपनेअपने कैरियर पर ध्यान दें.

मैं 33 साल की विवाहिता हूं. पति और 2 बच्चों के साथ खुशहाल जीवन जी रही हूं. शादी से पहले मेरी जिंदगी में एक युवक आया था, जिस से मैं प्यार करती थी, पर किन्हीं वजहों से हमारी शादी नहीं हो पाई थी. अब उस का भी अपना परिवार, पत्नी व बच्चे हैं. इधर कुछ दिनों पहले फेसबुक पर हम दोनों मिले. मोबाइल नंबरों का आदानप्रदान हुआ और अब हम घंटों बातचीत, चैटिंग करते हैं. वह मुझ से मिलना चाहता है. बताएं मैं क्या करूं?

वह आप का अतीत था. अब आप दोनों के ही रास्ते अलग हैं. पति, परिवार, बच्चे व सुखद जीवन है. पुरानी यादों को ताजा कर आप दोनों की नजदीकियां दोनों ही परिवारों की खुशियों पर ग्रहण लगा सकती हैं.

इसलिए बेहतर यही होगा कि इस रिश्ते को अब आगे न बढ़ाया जाए.

हां, अगर वह एक दोस्त के नाते आप से मिलना चाहता है, तो इस में कोई बुराई नहीं. आप घर से बाहर किसी रेस्तरां, पार्क आदि में उस से मिल सकती हैं.

बुनियाद दोस्ती की हो तो मिलने में हरज नहीं, बशर्ते मुलाकात मर्यादित रहे. हद न पार की जाए.

मैं शादीशुदा गृहिणी हूं. पति स्मार्ट व हैंडसम हैं और अपनी उम्र से काफी छोटे दिखते हैं. वे सरकारी महकमे में अधिकारी हैं. 2 बेटे हैं जो अपनेअपने परिवार के साथ खुशहाल जीवन जी रहे हैं. मेरी समस्या यह है कि पिछले 1 साल से पति ने मेरे साथ सैक्स नहीं किया, हालांकि हमारे में कोई विवाद नहीं है. 1-2 लोगों ने मुझे बताया है कि उन के अपनी सहकर्मी से संबंध हैं. बताएं मैं क्या करूं?

जैसाकि आप ने बताया कि आप दोनों के बीच कोई विवाद नहीं है पर पति सैक्स में दिलचस्पी नहीं लेते तो आप को इस की वजह जानने की कोशिश करनी होगी.

संभव है कि वे बतौर अधिकारी काम के बोझ तले दबे हों और तनाव में रहते हों या फिर उन्हें कोई अंदरूनी परेशानी हो. वक्त और मूड देख कर आप को पति से बात करनी चाहिए.

रही बात उन का अपनी सहकर्मी से संबंध की, तो सुनीसुनाई बातों पर भरोसा करना दांपत्य जीवन में जहर ही घोलता है. दूसरों की कही बातों पर भरोसा न करें.

वैसे भी विवाहेतर संबंध ज्यादा दिनों तक नहीं टिकते. देरसवेर इस रिश्ते पर विराम लग ही जाता है.

बावजूद इस के अगर आप अपने रिश्ते में जान फूंकना चाहती हैं तो पति के साथ ज्यादा से ज्यादा वक्त बिताएं, उन्हें भरपूर प्यार दें, कामकाज के बारे में पूछें, साथ घूमने जाएं.

हां, अगर उन में किसी शारीरिक विकार के लक्षण दिखें तो डाक्टर से परामर्श लें. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, ई-8, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

कियारा को सिद्धार्थ पसंद है

अरे भाई, यह हम नहीं कह रहे यह तो पैपराजी के कैमरे कह रहे हैं. हाल ही में कई बार सिद्धार्थ और कियारा एकसाथ स्पौट किया गया. पूछने पर दोनों का रटारटाया जवाब था कि हम तो अच्छे दोस्त हैं. इन्हें कौन समझाए कि कुछकुछ होता है की शुरुआत दोस्ती से ही होती है. एक बात समझ में नहीं आती कि फिल्मी जोड़ियां अपने रिश्ते का राज छिपाती क्यों हैं. शायद इसी बहाने इन्हें सुर्खियों में बने रहने का बहाना मिल जाता हो. वैसे भी सिद्धार्थ के पास आजकल कोई बड़ा प्रोजैक्ट हैं नहीं तो चर्चा में बने रहने का यह तरीका उन्हें चलेगा.

बी टाउन में नया चेहरा

साउथ की हिट फिल्म 'अर्जुन रेड्डी' में काम कर चुकीं शालिनी पांडे की शोहरत बौलीवुड तक पहुंच चुकी है. रनवीर सिंह के साथ फिल्म 'जयेशभाई जोरदार' में उन्हें पहले ही कास्ट किया जा चुका है और अब खबरची सूत्र बता रहे हैं कि आमिर खान के बेटे जुनैद की डैब्यू फिल्म में भी शालिनी ही लीड ऐक्ट्रैस होंगी. जुनैद की यह अनाम फिल्म यशराज बैनर के तले बनेगी. क्या बात है शालिनी, पहले बड़े सितारे के साथ फिल्म मिली और अब बड़े बैनर की अभिनेत्री भी बन गईं.

पहली लेडी सुपरहीरो हैं कैटरीना

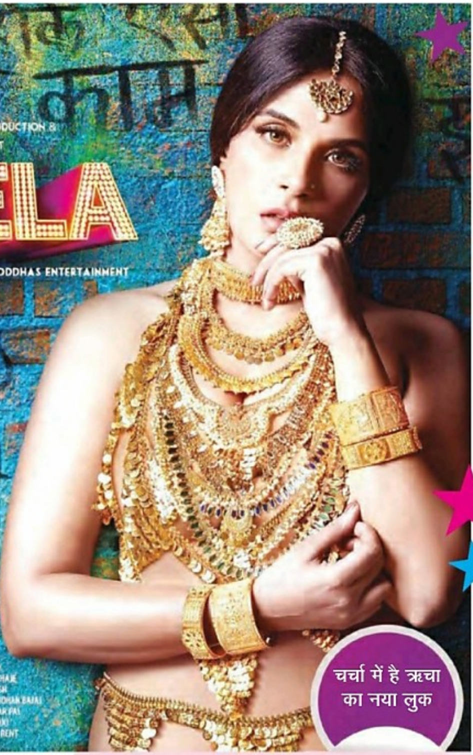
कैट ने अपनी अदाकारी और खूबसूरती का जो सिक्का बौलीवुड में जमाया था वह आज भी जबरदस्त चल रहा है. कैट अब उस जगह पहुंच गई हैं जहां वे अपनी भूमिकाओं के साथ प्रयोग भी कर सकती हैं. फिल्म 'मिस्टर इंडिया' की तर्ज पर बनने वाली अली अब्बास की आगामी फिल्म में सुपरहीरो की भूमिका के लिए कैटरीना का नाम फाइनल किया गया है. और इस तरह कैटरीना सुपरहीरो का किरदार निभाने वाली पहली अभिनेत्री बन गई हैं. खबरची बता रहे हैं कि फिल्म का नाम 'सुपर सोलजर' होगा और फिल्म की शूटिंग पोलैंड, दुबई के साथसाथ भारत के उत्तराखंड में भी होगी.

धर्म पर बोले तो फंसे

भारत में धर्म और उस से जुड़ी चीजों का प्रभाव ऐसा है कि उस पर कुछ बोलना, समझाना मना है, बस आंखें मूंद कर उस पर विश्वास करते रहो. अब यह बात सैफू को कौन समझाए. अपनी आने वाली फिल्म 'आदिपुरुष' में अपने किरदार के बारे में बात करतेकरते छोटे नवाब इतना बह गए कि धार्मिक किरदारों रावण और सीता के बारे में भी कुछ ऐसा बोल दिया जो कुछ लोगों को एकदम नहीं सुहाया. हालांकि, बाद में सैफू ने इस पर सफाई भी दी और माफी भी मांगी, मगर मुकेश खन्ना तो इतने भड़के हुए हैं कि उन्हें इस पर भी तसल्ली नहीं. कहने को भारत में लोकतंत्र है और लोगों को बोलने की आजादी भी है, मगर बोलना क्या है यह या तो धर्म तय करता है या भगवा सरकार.

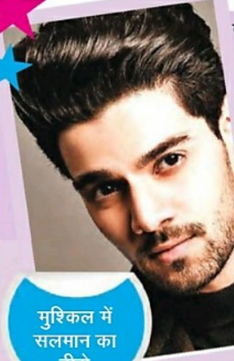
मेरी ड्रैस मेरी खुशी

अनन्या पांडे नई स्टाइल आइकौन बन गई हैं. बस उन के साथ एक समस्या है कि जब भी वे किसी नई ड्रैस में अपनी फोटो सोशल मीडिया पर पोस्ट करती हैं तो ट्रोल आर्मी उन के पीछे पड़ जाती है. अच्छी बात यह है कि अनन्या को ट्रोल आर्मी की बातों से फर्क नहीं पड़ता. अनन्या का कहना है कि मैं कुछ भी पहन लूं ट्रोल्स कुछ न कुछ बोलेंगे ही, तो मैं किसी की परवा क्यों करूं. मैं वही ड्रैस पहनती हूं जिस में मुझे खुशी मिलती है. यही तरीका उन सैलिब्रिटिज को भी सिखा दो अनन्या, जो आए दिन ट्रोल्स से उलझते रहते हैं.



चर्चा में है ऋचा का नया लुक

ऋचा की आने वाली फिल्म 'शकीला'का **जब से पोस्टर और टीजर जारी** हुआ है हर तरफ बस उन के लुक की चर्चा है. हो भी क्यों न आखिर उन का लुक इतना कामुकता भरा जो है. दरअसल इस फिल्म में ऋचा साउथ की अभिनेत्री शकीला का किरदार निभा रही हैं, जिन्होंने 90 के दशक में अपनी बोल्ड फिल्मों से सिनेमाघरों का तापमान गरम कर रखा था. इसी तरह की एक फिल्म विद्या बालन ने भी की थी और काफी वाहवाही भी बटोरी थी. अब देखना होगा कि क्या ऋचा की इस फिल्म में भी उतना ही दम है जितना इस फिल्म के पोस्टर में उन के लुक में दिख रहा है.

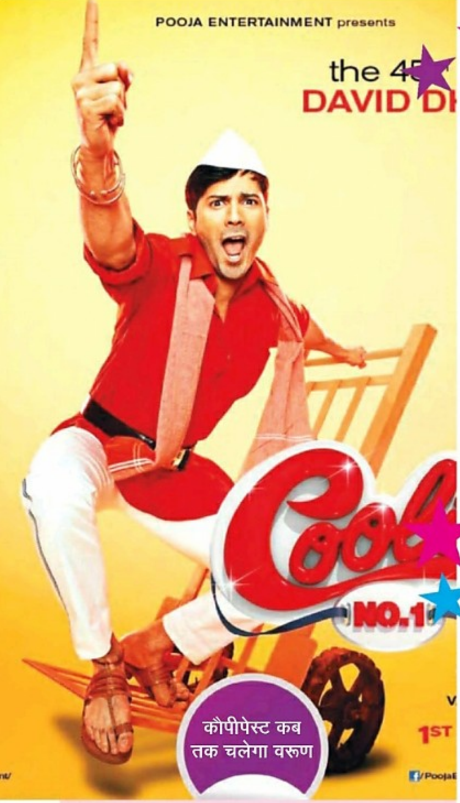


मुश्किल में सलमान का हीरो

दबंग खान की फिल्म 'हीरो' से सूरज पंचोली को हीरो का तमगा तो मिल गया, मगर सही मानों में वे आज भी स्ट्रग्लिंग ऐक्टर ही हैं. यह हम नहीं कह रहे, बल्कि सूरज खुद कह रहे हैं. हाल ही में सूरज ने माना कि उन्हें इंडस्ट्री में काम मिलने काफी मुश्किल हो रही है. ऐसे में भाईभतीजावाद वाली बहस का कोई मतलब नहीं रह जाता. अगर ऐसा होता तो सूरज के पास भी कुछ फिल्मों के औफर होते. वैसे सूरज, यदि अभिनय की दुनिया में सफलता नहीं मिल रही तो रास्ते और भी हैं.

साउथ के सुपरस्टार बने पंकज

पंकज त्रिपाठी का सितारा आजकल इतनी बुलंदी पर है कि फिल्म का नाम चाहे बाद में फाइनल हो, मगर उस में पंकज का किरदार पहले फाइनल होता है. पंकज फिल्म 'शकीला' में साउथ के एक सुपरस्टार का किरदार निभा रहे हैं. हाल ही में जब फिल्म से उन का पहला लुक आउट हुआ तो दर्शकों की उत्सुकता फिल्म के प्रति और बढ़ गई. ओटीटी से ले कर बड़े परदे तक पंकज ने इतने उम्दा किरदार निभाए हैं कि उन के फैंस उन्हें लगभग हर फिल्म में देखना चाहते हैं और यह बात शायद निर्माता भी अच्छी तरह समझ गए हैं.

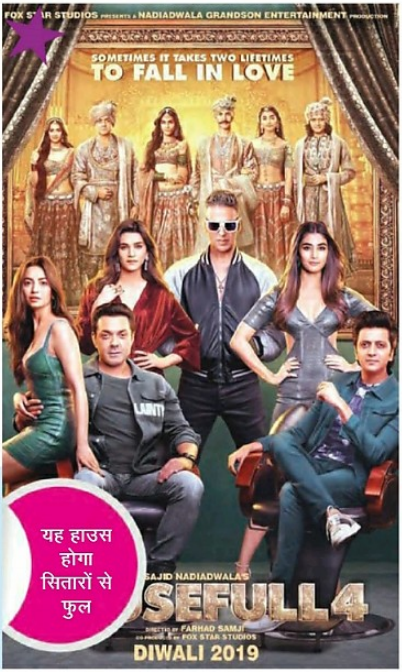

POOJA ENTERTAINMENT presents
the 45
DAVID DH
Coolie
NO.1
V
1ST
/PoojaE

कौपीपेस्ट कब तक चलेगा वरूण

इधर वरूण धवन की फिल्म **'कुली नंबर 1'** रिलीज को तैयार है और उधर वे खुद कोरोना से जूझ रहे हैं. खैर, हम यहां बात कर रहे हैं वरूण के रीमेक फिल्मों में काम करने को ले कर. पापा धवन अपनी हिट फिल्मों के रीमेक पर रीमेक बनाए जा रहे हैं और बेटा धवन इन्हीं फिल्मों के सहारे अपनी फिल्मी नैया को पर लगाने की जुगत में लगे हैं. पहले फिल्म 'जुड़वा' के रीमेक में काम किया और अब 'कुली नंबर 1' में काम कर रहे हैं. ऐसा ही चलता रहा वरूण, तो लोग पूछने लगेंगे कि कभी ओरिजनिल फिल्म में भी दिखोगे या नहीं.

किसानों के लिए काम करेंगे दिव्येंदु

अब आप इसे किसान आंदोलन से मत जोड़ लेना. दरअसल, दिव्येंदु किसानों पर आधारित एक फिल्म में काम करने जा रहे हैं. इस फिल्म में वे एक इंजीनियर की भूमिका निभाएंगे जो अपने गांव में वापस आ कर किसानों की जिंदगी बदलने को बीड़ा उठाता है. मिर्जापुर का मुन्ना अब अपनी नकारात्मक इमेज को बदलने के लिए तैयार है, क्योंकि इस मुन्ना को एक तरह का किरदार निभाने से ऐलर्जी है. इसीलिए दिव्येंदु ने 'प्यार का पंचनामा' फिल्म के रीमेक में काम नहीं किया था. सही जा रहे हो दिव्येंदु, बस बौलीवुड के किसी तथाकथित गुट को मत जौइन करना. ●


FOX STAR STUDIOS presents A NADIADWALA GRANDSON ENTERTAINMENT production
SOMETIMES IT TAKES TWO LIFETIMES
TO FALL IN LOVE
SAJID NADIADWALA'S
USEFULL 4
Directed by FARHAD SAMJI
Co-produced by FOX STAR STUDIOS
DIWALI 2019

यह हाउस होगा सितारों से फुल

आजकल तो फिल्म तभी चलती है जब वह किसी हिट फ्रैंचाइजी का सीक्वल हो या फिर रीमेक. हालांकि, 'हाउसफुल' फिल्म के सभी सीक्वल हिट नहीं रहे, मगर फिर भी इस फिल्म के निर्माताओं के सिर से इस के सीक्वल बनाने का भूत उतर नहीं रहा. अब 'हाउसफुल 5' बनाने की तैयारी शुरु हो गई है और खबर सूंघने वालों ने बताया है कि अक्षय कुमार और साजिद नाडियाडवाला इस सिलसिले में मिल चुके हैं. खबरखोजी तो यह भी बता रहे हैं कि इस फिल्म में वे सभी सितारे नजर आ सकते हैं जो अब तक इस फ्रैंचाइजी का हिस्सा रहे हैं. अब सितारों की इस भीड़ को देखने दर्शकों की भीड़ पहुंचेगी या नहीं यह तो फिल्म की रिलीज के बाद ही पता चलेगा.

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां
काले घेरे
छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

Multivitamin, Multiminerals &
Antioxidant Soft Gelatin Capsules
MultipreX
Advanced Formula for
Strong Immunity

MultipreX™

Advanced Formula For
Strong Immunity

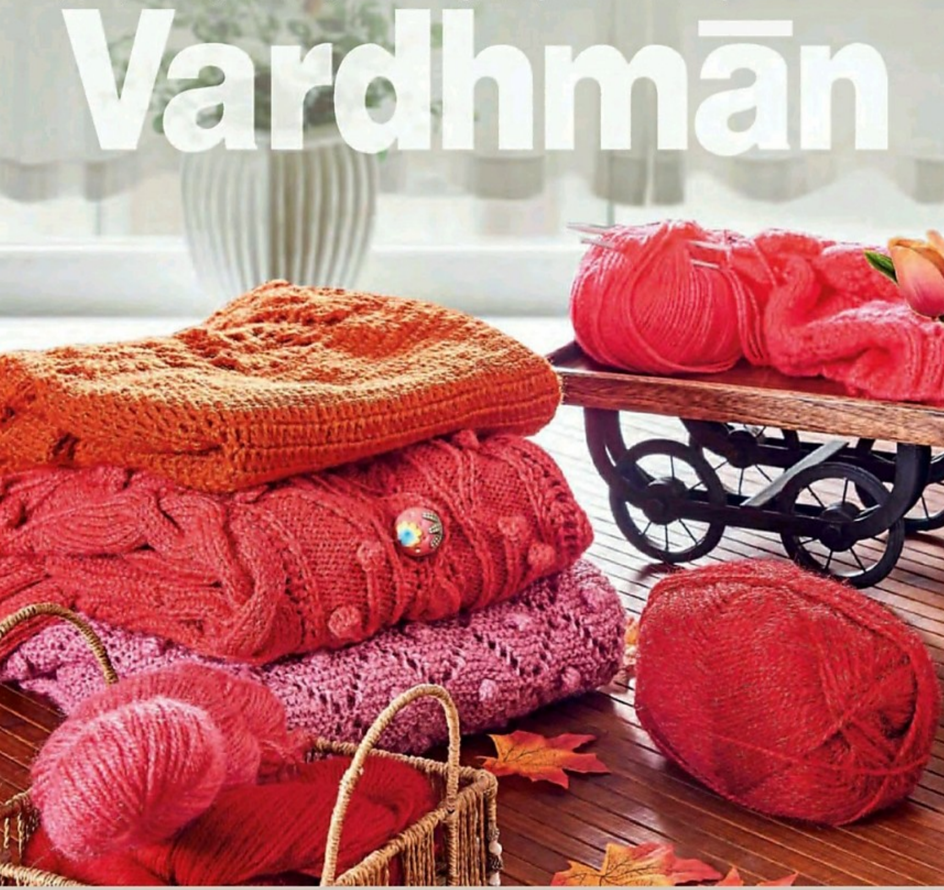
कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2018-20 WPP U(C) 143/99/2018-20 P.O. SRT Nagar, ND-55 Posting Dt. 20 to 26. Published on 15/12/2020. Pgs. 84



वर्धमान के
सुहाने रंगों के साथ बुनिए
अपनेपन का कोमल एहसास

Vardhmān™
Knitting Yarn

INDIA'S NO.1 KNITTING YARN

VARDHMAN KNITTING YARNS
NOW AVAILABLE ONLINE

WWW.VARDHMANKNITWORLD.COM

/VARDHMAN-KNITTING-YARN

triverse